

اَللّٰهُ شَافِی

بیماریاں

اور ان کا علاج

مع طب نبوی ﷺ

آپ کی مشکلات کا حل مع منزل

Alternative Healing For Body, Mind and Spirit



ساتھ سال کی عمر میں چالیس سال کے نظر آئے



جمع و ترتیب : مولانا ریحان اکرم، مولانا مشتاق احمد شاہ

اور حکیم مولانا امان اللہ فیصل رحمۃ اللہ علیہ

تصحیح و تنقیح : پروفیسر حکیم افضل احمد صاحب رحمۃ اللہ علیہ

فاضل طب و جراحات (علیگ) پی۔ ایچ۔ ڈی (ہرل میڈیسن)

نظر ثانی : شیخ الحدیث مولانا محمود احمد حسن رحمۃ اللہ علیہ

زیر نگرانی : محمد عبید اللہ عبد اللہ رحمۃ اللہ علیہ

ناشر : الاعلام الاسلامی

کمرہ نمبر 10 دوسری منزل، گلشن ٹیرس (بلڈنگ)، نزد جامع کلاتھ مارکیٹ

ایم اے جناح روڈ، کراچی۔ فون: 32627369 / 32210209

طلب کیجئے..... تقسیم کیجئے..... ثواب دارین حاصل کیجئے

بطور صدقہ جاریہ آپ یہاں اپنا یا اپنے مرحومین کا نام لکھ کر یا صرف نیت کر کے تقسیم کیجئے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ نَحْمَدُہٗ وَنُصَلِّیْ عَلٰی رَسُوْلِہِ الْکَرِیْمِ اَمَّا بَعْدُ

فہرست مضامین (حروف تہجی کے اعتبار سے)

صفحہ	عنوان
48	بخار اور بخار کے بعد ہونٹ پر ہونے والی پھنسی کا علاج
49	بخل، حرص اور طمع کا علاج
50	بدزبانی اور تیز تیز بولنے کا علاج
51	بد نظری کا علاج
52	برص کا علاج
52	بری صحبت کا علاج
52	برے پڑوسی سے حفاظت
53	برے خواب کا علاج
54	بغل کی بدبو کا علاج
54	بغیر چھنے آٹے سے علاج
55	بواسیر (Piles) کا علاج و احتیاط
56	بستے ہوئے خون کا علاج
56	بحفاظت وزن اٹھانے کیلئے ہدایات
57	بیٹی کا رشتہ جلد کیسے حاصل کریں؟
62	بیماریوں سے محفوظ رہنے کے چند اصول
65	بے اولاد میاں بیوی کیلئے
66	بدبضی کا علاج
66	پانی سے علاج
67	پندرہ منٹ میں پندرہ قرآن پڑھنے کا ثواب
68	”خنیز“ گوشت کا نعم البدل ہے
69	پھلوں سے علاج
79	پھوڑے، پھنسی، زخم کا علاج
80	پھیپھڑوں کی بیماریوں کا علاج
80	پیٹ کی بیماریوں کا علاج
82	پیر اور ناخن کی بیماریوں کا علاج

صفحہ	عنوان
6	عرض ناشر
9	اسلام کا نظریہ بیماریوں کے بارے میں
12	آپس کے لڑائی جھگڑوں سے بچنے کا اسلامی حل
16	آنتوں کے کیڑوں کا علاج
16	آنکھوں کی بیماریاں
18	آیاتِ شفا (صحت بخش آیات)
19	آیاتِ سکینت (سکون بخش آیات)
21	اپنی اولاد کی اصلاح کیجئے
25	اچانک موت سے حفاظت
26	احساس کمتری کا علاج
27	اداسی (Depression) کا علاج
27	اسبغول کی بھوسی سے علاج
28	الانچی سے علاج
28	الرجی اور دانوں کا علاج
29	السر کا علاج
29	امرت دھارا: مختلف امراض کا علاج ہے
31	اولاد نرینہ کیلئے
33	ایگزیم (Eczema) کا علاج
33	اسلامی آدابِ مباشرت (جنسی امراض سے بچاؤ)
42	احتیاط سے چلئے اور لطف اٹھائیے
42	السی سے علاج
43	بار بار عمرہ و حج کرنے کا وظیفہ
43	بازار کے کھانے
44	بالوں کی حفاظت اور علاج
47	بچوں کے امراض

127	خطرناک طریقہ علاج سے ہوشیار
128	خود سے باتیں کرنا
128	خوشبو اور پھولوں سے علاج (Aroma-therapy)
130	خون کی صفائی، خارش اور مہاسوں کا علاج
131	خون کی کمی کا علاج
131	خیر خواہی کے ذریعہ علاج
132	دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج
134	دبلے پن کا علاج
135	دعاؤں سے بیماریوں اور پریشانیوں کا علاج
150	دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں؟؟؟
151	دل کے امراض کا علاج و احتیاط
303	دل کے بائی پاس کو ”بائی پاس“ کریں
153	دامغی توازن کی خرابی کا علاج
154	دودھ سے مسنون علاج
155	دست (اسہال) کا علاج
156	ذہانت میں اضافہ کا نسخہ
156	ذہنی دباؤ (Tension) کا علاج
158	رزق بڑھانے اور گھٹانے والے اعمال
160	روح کی بیماریوں کا علاج
161	روزہ رکھنے سے صحت بھی اور ثواب بھی
162	ریٹھے سے علاج
162	زہریلے جانور کے کاٹے کا علاج
163	زیتون یا زیتون کا تیل 70 بیماریوں کا علاج ہے
163	زبان کی لکنت کا علاج
164	زکوٰۃ سے مال پاک ہوتا ہے اور پاکی سے صحت
164	زلزلہ سے بچنے کا طریقہ
166	زم زم سے علاج
166	زیرہ سے علاج

83	پیشاب اور مثانہ کی بیماریوں کا علاج
84	پان سے علاج
84	تلخی سے علاج
86	تنگ لباس سے مردانہ کمزوری
86	تپ دق کا علاج و احتیاط
87	تحریت کے آداب
88	تقسیم وراثت شرعی کیجئے
89	تکبر کا علاج
90	تھکن کا علاج
90	تیزابیت کم کرنے کا علاج
91	ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کا علاج
91	جادو، شرمیکہ تعویذ اور عملیات بیماریوں کی جڑ ہیں
94	جادو سے حفاظت اور اس کا علاج (مع منزل)
112	جراثیمی و کیمیائی حملہ سے بچاؤ
113	جلنے کا علاج
113	جلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ کا علاج
114	جنسی امراض سے بچاؤ کے طریقے
115	جھگڑے، بداخلاقی، نفس کی برائی اور بدبختی کا علاج
116	جھوٹ بولنے سے بیماریاں اور اس کا علاج
118	جوڑوں اور گھٹیا کا درد
119	جو (Barley / Oat) کے فوائد
120	جگر کی بیماریوں سے حفاظت و علاج
120	چکر آنے کا علاج
120	چہرہ کی خوبصورتی کے لئے
123	چپک، موتی جھارا، میعادى بخار اور دیگر امراض کیلئے
123	چھینکلیں آنا اور سانس پھولنے کا علاج
123	حرام اجزاء..... Haram Ingredients
125	خطرات سے بچاؤ کے لئے دعائیں

210	قتل و غارت گری سے بچنے کا علاج
212	قدرتی ٹانک
212	قرض کی ادائیگی کے لئے
213	قے کا علاج
214	قبض کا علاج و احتیاط
214	کالی مرچ سے علاج
215	کامیاب زندگی کے لئے اسلامی اصول
219	کان کا بہنا
219	کلوئی ہر بیماری کا علاج
222	کمر کا درد، عرق النساء، بازوؤں کی تکالیف کا علاج
222	کچھیرہ (گلے کا درد اور ورم) کا علاج
222	کھانا اعتدال سے کھائیں
223	کھانسی اور حلق کی بیماریوں کا علاج
223	کیا ہم حلال گوشت کھاتے ہیں؟؟؟
225	گردہ کا درد : علامت اور اس کا علاج
226	گندم کی بھوس (Wheat Fibre) سے علاج
226	گندے اور شیطانی خیالات کا آنا
227	گوشت سے علاج
227	گوشت کا نعم البدل
227	گھریلو علاج
241	لونگ سے علاج
242	لڑکیوں کیلئے معلومات (زمانہ بلوغت Puberty میں)
244	لُؤ کا علاج اور احتیاط
245	معدہ کی سوزش کا علاج (Gastritis)
245	مردانہ کمزوری کے لئے
246	مرخی کے انڈوں سے علاج
246	مریض کی عیادت کے آداب
247	مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت

287	ساٹھ سال کی عمر میں چالیس سال کے نظر آئیے
167	سبزیوں سے علاج
179	سب کے ساتھ کھانا کھانے میں برکت ہے
179	سر کے درد کا علاج
180	سواری سے اترتے وقت کی دعا
181	سورہ فاتحہ ہر مرض کا بہترین علاج ہے
181	سوٹھ سے علاج
182	سوزاک کا علاج
182	سونف سے علاج
183	شادی اکثر بیماریوں اور برائیوں کا علاج
184	شبّہم سے علاج
184	شراب پینے سے بیماریاں ہی بیماریاں
186	شرعی وصیت کی اہمیت اور فوائد
306	شرعی وصیت نامہ
187	شہد کی مکھی کے کاٹے کا علاج
187	شوگر (ذیابیطس) کا علاج
189	صحت مند رہنے کے سنہری اصول
193	صحت مند رہنے کیلئے خوراک گائیڈ
195	طاعون کا علاج و حفاظت
195	طلاق سے بچنے کے اسلامی طریقے
197	طہارت صحت کیلئے ضروری ہے
198	عشا کی نماز کے بعد جاگنے کے نقصانات
199	عمر میں اضافہ کے طریقے
200	عورتوں کے امراض کا علاج
208	غصہ کا علاج
208	غسل کرنے کا صحت مند طریقہ
208	فالج سے بچاؤ کی تدابیر اور علاج
209	قبر مسکن راحت یا عذاب؟

275	نیند میں پیشاب نکل جانے کا علاج
275	نیند میں ڈرنے اور گھبرانے کا علاج
276	وسوسوں کا علاج
279	وضو کے مسائل
280	ورزش کی اہمیت اور اسکے فوائد
290	ہاتھ، پیروں کا سن ہو جانا
290	ہائی بلڈ پریشر اور دوسری بیماریوں کا علاج
291	ہر ماہ وزن تھوڑا تھوڑا کم کیجئے
294	ہڑ سے علاج
296	بلدی سے علاج
296	ہوا سے علاج
296	ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کا طریقہ
297	ہونٹ نرم رکھنے کا طریقہ
297	ہمارے معاشرے کی پستی
298	ہیپاٹائٹس (Hepatitis) کا علاج
299	ہیضہ کا علاج
299	یادداشت بہتر اور بڑھانے کا علاج
301	ریقان (پیلیا) کا علاج
302	ہر کام کے اختتام کی دعا

247	مفلسی کا علاج
249	مقدمہ میں کامیابی اور دشمنوں سے حفاظت
249	مٹلٹی سے علاج
250	مناہفت..... ایک خطرناک بیماری ہے
251	منشیات اور تمباکو چھوڑنے کا طریقہ
252	منہ کی بدبو، چھالوں اور السر کا علاج
253	موت سے پہلے، موت کے وقت اور موت کے بعد کے اعمال
265	مکو سے علاج
265	میتھی دانہ کا کمال
267	مقناطیس سے علاج (Magnetic Therapy)
267	ناک کی بیماریوں کا علاج
269	نرم بستر کے نقصانات اور بیماریاں
269	نزلہ اور کھانسی کا مختصر علاج
270	نظر بد سے بچنے کا علاج
271	نفسیاتی بیماریوں کا علاج
271	نماز سے علاج
272	نمک سے علاج
273	نیند نہ آنے کا علاج
274	نیند کی زیادتی کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں بنائی جس کا علاج نہ اتارا ہو۔“ (ترمذی)

اس کتاب میں طب نبوی ﷺ کے ساتھ ساتھ بزرگوں کے تجربات

کی روشنی میں بھی علاج دیئے گئے ہیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو

کسی معتبر ڈاکٹر یا مستند حکیم سے فوراً رجوع کیجئے۔ شکریہ

عرض ناشر

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللّٰهُ
 وَصَلَّى اللّٰهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

زیر نظر کتاب ”بیماریاں اور ان کا علاج مع طب نبوی ﷺ“ کی ترتیب میں ہم نے آیات قرآن اور احادیث نبویہ ﷺ اور دورِ جدید کے طبی تجربات سے استفادہ کیا ہے۔ علما نے لکھا ہے کہ طب کی حقیقت یہ ہے کہ حیواناتی، نباتاتی اور معدنیاتی دواؤں کے طبائع اور مزاج کو اپنانا اور مختلف مرکبات میں کمی بیشی کے ذریعہ تصرف کرنا شریعت محمدیہ علی صاحبہا الصلوٰۃ والتسلیم میں علاج کی کوئی بھی شکل ہو اس سے استفادہ کرنا جائز ہے شرط صرف یہ ہے کہ اس میں شرک کی ملاوٹ نہ ہو اور دین اور دنیا کا کوئی فساد اور بگاڑ نہ ہو بلکہ نفع کثیر ہو اور افادہ عام ہو۔

ملاحظہ ہو: (روضۃ الندیۃ شرح الدرر البھیۃ)

کتاب و سنت میں علاج معالجہ کی ترغیب بھی ہے اور ترکیب بھی۔ بس صرف دیکھنے والی آنکھیں چاہئیں، سننے والے کان اور سمجھنے والے دل اور پھر اسلام کی خوبی تو یہ ہے کہ یہ نہ صرف جسم کی بیماریوں کا علاج بتاتا ہے بلکہ روح کے روگ کا علاج بھی کرتا ہے۔ فرمانِ الہی ہے:-

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تُكْمُ مَوْعِظَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

(ترجمہ) ”اے لوگو، بلاشبہ تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے وعظ و نصیحت اور سینوں میں بیماریوں کی دوا آ پہنچی ہے۔“ (یونس: 10 آیت 57)

گویا قرآن و حدیث علم الادیان کا ماخذ بھی ہے اور علم الابدان کا بھی۔ خلیفہ ہارون الرشید

کا ایک ذاتی معالج مذہباً عیسائی تھا۔ اس نے ایک مرتبہ خلیفہ کے دربار کے عالم علی بن حسین سے کہا کہ تمہارے قرآن میں علم طب پر کوئی رہنمائی موجود نہیں ہے جبکہ علم دو طرح کا ہوتا ہے (علم الادیان اور علم الابدان) شیخ علی بن حسین نے جواب دیا کہ ہماری کتاب قرآن مجید نے تو تمام تر علم طب کو ایک آیت میں سمو دیا ہے :-

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

(ترجمہ) ”کھاؤ پیو اور حد سے نہ بڑھو۔“ (الاعراف: 7: آیت 31)

وہ عیسائی طبیب کہنے لگا کہ ”اللہ کی قسم تمہاری کتاب قرآن نے حکیم جالینوس کے لئے طب میں کوئی بات نہیں چھوڑی (نفحة العرب) مقصد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اگر دین اسلام کو مکمل بنایا ہے تو یہ ہر لحاظ اور ہر پہلو سے مکمل ہے۔ ہمارا المیہ یہ ہے کہ اسلام کے دعویدار اور اسلام کے ساتھ وابستگی پر فخر کرنے والے تو بہت ہیں لیکن اسلام کو سمجھنے اور اس پر چلنے والے بہت کم۔ اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق دے کہ ہم اسلام سے ، جسے اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے نعمتِ تامہ قرار دیا ہے اسی طرح متمتع ہوں جس طرح متمتع ہونے کا حق ہوتا ہے زیر نظر کتاب بھی نعمتِ اسلام کے ایک پہلو الداء والدواء سے استمتاع (فائدہ اٹھانے) کی ایک حقیر کوشش ہے۔ اللہ کریم ہماری ان کوششوں کو قبول فرمائے اس کا افادہ عام کرے اور اس کتاب کے لکھنے میں شامل تمام احباب کے ذخیرہ آخرت میں اضافہ فرمائے۔ (آمین)۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ وَمَا تَوْفِیْقِیْ اِلَّا بِاللّٰہِ اس کتاب کو لکھنے کا مقصد اللہ جل شانہ کی رضا اور مسلمانوں کو اللہ کریم کے قریب تر لانا ہے جب وہ اللہ تعالیٰ کے کلام اور رسول اکرم ﷺ کے احکامات اور تعلیم پر عمل کریں اور بہترین نتائج خود دیکھیں تو انہیں بھی عین یقین ہو جائے کہ ہر کام صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی کے حکم سے ہوتا ہے اور اس طرح اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ان کا ایمان بڑھ جائے گا اور وہ مسلمان سے مومن بن جائیں گے۔ ان کتب میں ہم نے اپنے اور

بزرگوں کے چند مجربات (جسمانی اور روحانی علاج) بھی دیئے ہیں جو کسی قرآنی آیت یا حدیث کے خلاف نہیں ہیں، اس لئے یہ جائز ہیں۔ دُعا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو ان کتب سے مستفید ہونے کی توفیق بخشے۔ (آمین)

الاعلام الاسلامی کراچی ایک غیر تجارتی ادارہ ہے اور گزشتہ 20 سال سے اللہ کریم کے فضل سے اسکے بندوں کو اللہ حکیم سے قریب تر لانے کی کوشش کر رہا ہے :
 اَللّٰهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا - ازراہ کرم ہماری تمام کتب اور پمفلٹ (جو اردو اور انگریزی میں 30 سے زیادہ ہیں) خرید کر یا بغیر کسی تبدیلی کے چھپوا کر فی سبیل اللہ تقسیم کریں اور اشاعتِ دین اسلام میں اپنا حصہ ڈالیں۔ اس ادارہ کے دیگر اخراجات کیلئے جو خواتین و حضرات ماہانہ تعاون کرتے ہیں دُعا ہے اللہ تعالیٰ ان تمام ساتھیوں کو دونوں جہانوں میں اجرِ عظیم دے اور اللہ کریم ان کتابوں کو خرید کر فی سبیل اللہ تقسیم کرنے والوں کیلئے بھی کبھی نہ ختم ہونے والا صدقہ جاریہ بنائے۔ (آمین)

آخر میں آپ سے بھی التماس ہے کہ اپنی دعاؤں میں ان کتابوں کو آپ تک پہنچانے والے تمام ساتھیوں کو بھی یاد رکھیں۔ شکریہ۔

سُبْحَنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴿٦٦﴾

وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ ﴿٦٧﴾ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٦٨﴾

(ترجمہ) ”پاک ہے آپکا رب، جو بہت بڑی عزت والا ہے، ہر اس بات سے جو یہ (مشرک) بیان کرتے ہیں اور سلام ہے رسولوں پر اور سب طرح کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو سارے جہاں کا مالک ہے۔“ (الصّٰفّٰت 37: آیات 180 تا 182)

طالب دعا :- محمد عبید اللہ، ناظم : الاعلام الاسلامی (کراچی)

اسلام کا نظریہ بیماریوں کے بارے میں

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے ابراہیم علیہ السلام کا قول نقل کیا ہے :- ”جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ) ہی مجھے شفا دیتا ہے۔“ (اشعراء 26: آیت 80)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ❶ ”اے اللہ کے بندو، علاج کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں اتاری جس کا علاج نہ اتارا ہو۔“ (احمد، ابوداؤد)

❷ ”معالج اللہ تعالیٰ خود ہے البتہ حکیم رفیق ہوتا ہے اور معالج وہ خود ہے جس نے اس مرض کو پیدا کیا۔“ (ابوداؤد) ❸ ”دو نعمتیں ایسی ہیں جن کی اکثر لوگ قدر نہیں کرتے ایک صحت اور دوسری فراغت“ (بخاری)۔ صحت کی حالت میں آدمی زیادہ کام اور زیادہ عبادت کر سکتا ہے جبکہ بیماری میں ایسا نہیں ہے۔ اسی لئے عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما فرمایا کرتے تھے :- ”اپنی صحت کی حالت میں بیماری کے لئے کچھ کر لو۔“ (بخاری)

❹ رسول کریم ﷺ یہ دُعا کیا کرتے تھے :-

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں پناہ مانگتا ہوں آپ کی نعمت کے زوال سے اور آپ کی دی ہوئی عافیت کے پلٹ جانے سے اور آپ کے اچانک غصہ سے اور آپ کی تمام تر ناراضگی سے۔“ (مسلم)

❺ پانچوں نمازیں وقت پر ادا کریں۔ نماز روح کا سکون اور علاج ہے۔ جان بوجھ کر نماز دیر سے پڑھنے یا جلدی جلدی پڑھنے والوں کیلئے سخت ترین وعید ہے۔ احتیاط کیجئے۔

★ بیماری کی شرعی حیثیت :- ❶ ہر بیماری اللہ تعالیٰ کی جانب سے ہوتی ہے آپ ﷺ نے فرمایا :- ”اللہ تعالیٰ اپنے جس بندہ کے ساتھ بھلائی کرنا چاہتے ہیں اسے اپنی طرف سے بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔“ (بخاری) ❷ بیماری متعدی (یعنی خود بخود ایک آدمی سے دوسرے کی طرف منتقل) نہیں ہوتی۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ بیماری

متعدی نہیں ہوتی اور نہ ہامہ اور نہ صفر ہے۔ ﴿مشرکین عرب کا عقیدہ تھا کہ اگر کوئی آدمی قتل ہو جائے تو اسکی روح الٰہی کی شکل اختیار کر کے مقتول کے درِ ثاء سے خون کا مطالبہ کرتی رہتی ہے یہاں تک کہ بدلہ لے لیا جائے۔ مشرکین عرب صفر کے مہینہ کو منخوس سمجھتے تھے جبکہ اسلام میں ہے کہ کسی چیز کو منخوس نہیں سمجھنا چاہئے﴾

ایک اعرابی نے کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ ریگستان میں اونٹ ہرن کی طرح ہوتے ہیں ایک خارش اونٹ ان میں آلتا ہے سب کو خارش کر دیتا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ”پہلے کو کس نے خارش زدہ کیا؟“ (بخاری) ③ بیماری گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہے۔ ایک صحابی کو بخار تھا رسول اکرم ﷺ نے ان کی عیادت کی اور فرمایا کہ خوش ہو جاؤ، بیشک اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ یہ میری آگ ہے میں اسے اپنے بندہ مومن پر دنیا میں مسلط کرتا ہوں تاکہ یہ بدل ہو جائے آخرت کی آگ کا۔ (ابن ماجہ)

④ ہمیں چاہئے کہ اللہ رب العزت پر توکل کریں کیونکہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا : ”میری امت کے 70 ہزار لوگ بغیر حساب و کتاب کے جنت میں داخل ہوں گے۔ جب آپ ﷺ سے پوچھا گیا کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ تو آپ ﷺ نے جواب دیا کہ وہ دنیا میں آگ سے داغ نہیں لگواتے نہ جھاڑ پھونک (شرکیہ تعویذ گنڈے، جادو) کرواتے ہیں اور نہ کوئی برا شگون لیتے ہیں۔“ (بخاری)۔ مطلب یہ ہے کہ آدمی کو بیماری میں صبر کرنا چاہئے اس کا بہت زیادہ اجر ہے۔ فرمانِ الہی ہے :- (ترجمہ) ”ہم ضرور تمہیں آزمائیں گے خوف و ہراس، بھوک کی تکلیف، مال و جان کے نقصان اور پھلوں کی کمی کے ساتھ (اے اللہ کے رسول ﷺ) صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیں جنہیں جب کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو کہہ اٹھتے ہیں۔“

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (البقرہ 2: آیت 15)

(ترجمہ) ”ہم تو اسی اللہ کے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کے جانا ہے۔“
آپ بھی ہر مصیبت آنے پر بار بار مذکورہ بالا آیت پڑھیں۔

۵ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ”مسلمان کو کوئی بھی مشقت، مصیبت، بیماری، دکھ، غم، اذیت یا پریشانی پہنچتی ہے حتیٰ کہ اگر کوئی کانٹا بھی اسے چبھ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسکے بدلے اسکے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔“ (بخاری)۔ مصیبت یا بیماری آنے کے بعد ہمیں صبر کرنا چاہئے گلہ شکوہ والے جملے نہیں کہنے چاہئیں جس سے اجر ضائع ہو جائے کیونکہ اگر ہم صبر نہ بھی کریں تب بھی مصیبت یا بیماری ختم اسی وقت ہوگی جب اللہ کریم کا حکم ہوگا۔ حقیقت میں مومن کے لئے بیماری اللہ تعالیٰ کا بہترین تحفہ ہے اس لئے کہ اللہ تعالیٰ اسکو گناہوں سے دنیا ہی میں پاک کر کے آخرت کے عذاب سے بچانا چاہتے ہیں۔

★ بیماری پر صبر کرنے پر جنت کا وعدہ :- ہر بیماری پر صبر کر نیوالے کیلئے جنت ہے۔ عطاء بن ابی رباح ؓ نے کہا کہ مجھ سے ابن عباس ؓ نے کہا کہ میں تمہیں ایسی عورت نہ دکھاؤں جو جنتی ہے؟ میں نے کہا ضرور۔ انہوں نے کہا کہ یہ سیاہ رنگ کی عورت جس نے نبی کریم ﷺ کے پاس آکر کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ، مجھ پر مرگی کا دورہ پڑتا ہے اور میرے کپڑے جسم سے ہٹ جاتے ہیں، آپ ﷺ میرے لئے اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائیں (کہ اللہ تعالیٰ مجھے صحت عطا فرمائے)۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ”اگر تم چاہو تو (اس بیماری پر) صبر کرو اور تمہارے لئے جنت ہے اور اگر تم چاہو تو میں تمہارے لئے اللہ سے دعا کرتا ہوں کہ وہ تمہیں عافیت عطا کرے۔“ اس نے جواب دیا کہ میں صبر کرتی ہوں اور کہا، اس دورہ کے وقت میرے کپڑے ہٹ جاتے ہیں۔ آپ ﷺ اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائیں کہ میرے کپڑے جسم سے نہ ہٹیں (تاکہ میرا جسم عریاں نہ ہو جائے) آپ ﷺ نے اس کے حق میں دعا فرمائی۔ (بخاری)

وضاحت : مرگی دماغی مرض ہے جس سے مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور منہ سے جھاگ نکلنے لگتا ہے۔ معلوم ہوا کہ ہر بیماری پر صبر کرنا علاج کرنے سے افضل ہے۔ تاہم علاج کرنا بھی مسنون عمل ہے۔ بہتر یہ ہے کہ بیماری کے شروع میں چند دن علاج نہ کروائیں بلکہ نماز، دعا اور صبر سے کام لیں ﴿

☆ ہر حال میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہیں :

بیماری اور صحت دونوں حالتوں میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-
”سب سے پہلے جنت میں بلائے جانے والے وہ لوگ ہونگے جو خوشی اور سختی کے وقت اللہ تعالیٰ کی تعریف کرتے ہیں۔“ (بیہقی عن ابن عباس رضی اللہ عنہما)

آپ بھی ہر حال میں بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہنے کی عادت ڈالیں۔

☆ بیماریوں کے اسباب :- مشہور امام ابن قیم رحمہ اللہ کا قول ہے : ”4 چیزوں کی وجہ سے بیماریاں لگتی ہیں۔“ ① زیادہ گفتگو کرنا (یعنی بے مقصد گفتگو کرنا) ② زیادہ سونا (8 گھنٹے سے زیادہ سونا) ③ ضرورت سے زیادہ کھانا ④ حد سے زیادہ جماع کرنا۔

آپس کے لڑائی جھگڑوں سے بچنے کا اسلامی حل

آج کل میاں بیوی، عزیز واقارب، خاندانوں اور معاشرہ میں یہ خطرناک بیماری عام ہے جسکے بے انتہا نقصانات ہیں مثلاً روزی میں بے برکتی، آخرت کا عذاب، مال و جان کا نقصان، طلاق، قتل و غارت گری، آپس میں نفرت، بغض، ذہنی انتشار، بلڈپریشر اور امراض دل و دماغ۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”آپ ﷺ میرے بندوں سے کہہ دیجئے کہ زبان سے ایسی بات کہا کریں جو بہترین ہو۔ دراصل یہ شیطان ہے جو انسانوں کے درمیان فساد ڈلوانے کی کوشش کرتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے۔“ (بنی اسرائیل 17: آیت 53)

یہ بات یاد رکھئے کہ لڑائی کرانے والا شیطان ہے اس لئے اصل لڑائی آپ کی شیطان سے ہے نہ کہ مخالف انسان سے۔ شکست شیطان کو دیجئے یہی آپکی اصل جیت ہے۔ شیطان کا پہلا حملہ غصہ دلانا ہے۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر﴾ (القصص 28: آیت 15) ﴿اس لئے ① جب آپ کو غصہ آئے تو مندرجہ ذیل کام کیجئے جس کی تعلیم قرآن و سنت میں ہے: ① اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بار بار پڑھئے۔

② حالت بدل دیں۔ کھڑے ہوں تو بیٹھ جائیں، بیٹھے ہوں تو لیٹ جائیں۔

③ وضو کر کے 2 رکعات نماز حاجت (برائے دفع غصہ) شروع کر دیں۔ (مشکوٰۃ)

④ سر پر ٹھنڈا پانی ڈال لیں اور (کم از کم 2 گلاس پانی) پیئیں بھی۔

② سب سے پہلے دونوں فریق اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کے عذاب کا ڈر پیدا کریں۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”جو شخص اللہ سے ڈرتا ہے اللہ اسکے لئے (مشکل سے) نکلنے کا راستہ پیدا کر دیتا ہے۔“ (الطلاق 65: آیت 2)۔ اللہ تعالیٰ سے ڈرنے کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کریم کے سامنے کھڑے ہو کر حساب دینے سے ڈرے۔

﴿تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر عبس 80 : آیت 40﴾ اس لئے دونوں فریق علیحدگی میں (اختلافات دہرائے بغیر) اپنا اپنا حق اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کیلئے معاف کر کے اجر عظیم حاصل کریں یہ آپ کی طرف سے صدقہ بھی ہے

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر آل عمران 3: آیات 134 تا 136﴾

③ اگر دو مسلمان (یا مسلمانوں کی دو جماعتیں) آپس میں لڑ پڑیں تو تیسرے آدمی یا تیسری جماعت پر اللہ تعالیٰ نے یہ فرض کیا ہے کہ وہ ان میں انصاف سے صلح کرادیں۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ① ”اگر مسلمانوں کی دو جماعتیں باہم لڑ پڑیں تو ان میں صلح کرا دو۔ بیشک مسلمان بھائی بھائی ہیں۔ پس اپنے دو بھائیوں میں صلح کرا دیا کرو۔“

(الحجرات 49: آیات 9 تا 10) ﴿مزید پڑھئے تفسیر الحجرات 49: آیات 11 تا 12﴾

② ”جو شخص خیرات یا نیک بات یا لوگوں میں صلح کرانے کی تلقین کرے اور صرف اللہ کی رضامندی حاصل کرنے کے ارادہ سے یہ کام کرے تو (اللہ) یقیناً اسے بہت بڑا اجر دینگے۔“ (النساء 4: آیت 114)

④ آپس میں محبت سے ملیں، مصافحہ کریں، تحائف دیں، احسان کریں، ضرورت مند ہو تو مالی تعاون بھی کریں۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”نیکی اور بدی برابر نہیں ہوتی، برائی کو بھلائی سے دفع کرو۔ پھر (تم دیکھو گے) تمہارا دشمن تمہارا بہترین دوست ہو جائے

گا اور یہ چیز صرف ان لوگوں کو نصیب ہوتی ہے جو صبر سے کام لیتے ہیں اور یہ توفیق اسی کو ملتی ہے جو بڑا صاحب نصیب ہو۔“ (حَمَّ السَّجْدَہ 41: آیات 34 تا 35)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”قطع تعلق کرنے والوں سے ملو جو نہ دیتے ہوں ان کو دو۔ ظالم کے قصور کو معاف کر دو۔“ (طبرانی) ⑤ لڑائی کے دوران اور لڑائی کے بعد کسی بھی حالت میں جھوٹ نہ بولیں، جھوٹی گواہی اور جھوٹی قسم کھانا گناہ کبیرہ ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے جھوٹی گواہی دینے کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک کرنے کے بعد سب سے بڑا گناہ قرار دیا ہے۔ (ترمذی)۔ آپ ﷺ نے یہ 3 مرتبہ ارشاد فرمایا پھر یہ آیت تلاوت فرمائی:

فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ

(ترجمہ) ”پس بتوں کی گندگی اور جھوٹ (جھوٹی باتوں اور جھوٹی قسم) سے بچو۔“ (الحج 22: آیت 30) یہ بہت بڑا گناہ ہے جسکی سزا دنیا میں بھی ملتی ہے (بیماری اور نقصانات کی شکل میں) اور آخرت میں الگ۔ ﴿پڑھئے تفسیر﴾ (الحج 22: آیت 30) اور (الفرقان 25: آیت 72) ﴿

آپ ﷺ نے جھوٹ بولنے اور جھوٹی گواہی دینے کو گناہ کبیرہ قرار دیا۔ (بخاری)

⑥ کبھی بھی لڑائی کو انا کا مسئلہ نہ بنائیں۔ نہ یہ سوچیں کہ میں بڑا ہوں چھوٹے سے معافی کیوں مانگوں، اگر آپ کی غلطی یا زیادتی ہو تو معافی مانگ لیں۔ اس عمل میں ہی آپ کی بڑائی ہے۔ بدگمانی سے بچئے، والدین بیوی اور بچوں کے تمام جائز حقوق ادا کریں

⑦ اسی طرح بیوی بھی شوہر کے تمام حقوق پورے کرے۔ سنی ہوئی باتوں پر یقین نہ کریں کیونکہ سنی سنائی باتیں بھی لڑائی کا سبب بنتی ہیں۔

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”اے ایمان والو، اگر تمہارے پاس کوئی فاسق (گنہگار، بدکار جھوٹا) کسی قسم کی خبر لائے تو تم اسکی اچھی طرح تحقیق کر لیا کرو۔“ (الحجرات 49: آیت 6)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”آدمی کے جھوٹا ہونے کیلئے یہی کافی ہے کہ وہ ہر سنی سنائی بات کو (بلا تصدیق) بیان کر دے۔“ (مسلم)۔ شبہ کا فائدہ بھی دوسروں کو دیں۔

⑧ مصیبت آنے پر صبر اور نماز سے مدد لیجئے۔ فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”اے ایمان

والو، صبر اور نماز سے مدد لو۔“ (البقرہ 2: آیت 153) بار بار نماز حاجت پڑھئے۔
 إِنَّ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى جلد ہی بہتری آجائیگی۔ صبر کرنے سے انسان اللہ تعالیٰ کی مغفرت کا
 حقدار ہو جاتا ہے۔ تمام گھر والوں کو بھی نماز کا پابند بنائیں۔ زکوٰۃ پوری پوری ادا کریں اور
 تمام احکام الہی پر پورا پورا عمل کریں۔

★ اس موضوع پر چند مزید احادیث: رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

① ”جو رزق کی فراخی اور عمر کی درازی چاہے وہ اقربا سے صلہ رحمی (رشتہ داروں سے حسن
 سلوک) کرے۔“ (بخاری) ② ”قطع رحمی کرنے (رشتہ داروں سے تعلق توڑنے) والا جنت
 میں داخل نہیں ہوگا۔“ (بخاری) ③ ”وہ شخص صلہ رحمی کرنے والا نہیں ہے جو صلہ رحمی کا
 بدلہ (صلہ رحمی سے) دیتا ہے۔ البتہ وہ شخص صلہ رحمی کرنے والا ہے جس سے صلہ رحمی نہیں
 کی جاتی مگر وہ صلہ رحمی کرتا ہے۔“ (بخاری) ④ ”کسی کیلئے جائز نہیں کہ وہ اپنے مسلمان
 بھائی سے 3 دن سے زیادہ تعلقات اس طرح منقطع کرے کہ جب وہ دونوں ملیں تو ایک
 دوسرے سے منہ ادھر ادھر پھیر لیں بلکہ دونوں میں سے بہتر وہ شخص ہے جو پہلے سلام
 کرے۔“ (بخاری)۔ عام حالات میں بھی پہل آپ ہی کریں۔ ⑤ ”جو شخص 3 دن
 سے زیادہ صلح کئے بغیر فوت ہو گیا تو وہ دوزخ میں داخل ہو گا۔“ (ابوداؤد، احمد) ⑥ ”اس
 شخص کی نماز سر سے بالشت بھر بھی بلند نہیں ہوتی جو (عام مسلمانوں سے لڑنے والا) قطع
 تعلق کرنے والا ہے۔“ (ابن ماجہ) ⑦ ”لوگوں کے باہمی تنازعات و اختلافات کو طے کرا
 دینے کا ثواب (نفل) روزہ و نماز اور صدقہ سے بھی زیادہ ہے۔“ (ابوداؤد) ⑧ ”دو آدمیوں
 کے درمیان صلح کرا دینا بھی صدقہ ہے۔“ (بخاری) ⑨ ”مظلوم کی بد دعا سے بچو چاہے
 وہ کافر ہی کیوں نہ ہو اس لئے کہ اسکے (اور اللہ رب العزت کے) درمیان پردہ نہیں
 ہے۔“ (بخاری) ⑩ حدیث قدسی ہے :- ”میرے بندو، آپس میں ظلم نہ کرو۔“ (مسلم)

”اللہ تعالیٰ بندہ کی مدد کرتا رہتا ہے جب تک وہ اپنے (مسلمان) بھائی کی مدد کرتا رہتا ہے۔“ (مسلم)

آنتوں کے کیڑوں کا علاج

- ① اس مرض کا علاج غذا اور پرہیز سے کریں۔ 3 دن تک صرف تازہ پھل کھائیں۔ اسکے بعد پھلوں، سبزیوں، دودھ اور بغیر چھنے آٹے سے پکی ہوئی چپاتیوں پر مشتمل متوازن غذا کھائیں۔ مرغن کھانوں (مکھن، بالائی اور گھی) اور ہر قسم کے گوشت سے کم از کم 10 دن پرہیز کریں۔ ② تازہ پسا ہوا ناریل ایک چمچہ ناشتہ کے وقت کھا لیجئے اور اسکے 3 گھنٹے بعد کاسٹر آئل ایک چمچہ 5 دن پیئیں۔ ③ ایک گاجر روزانہ ناشتہ میں کھائیں۔ ④ کچا پیپتا بھی اسکے لئے مفید ہے اسکا رس نکال کر ایک چائے کا چمچہ روزانہ پیئیں۔ ⑤ ایک کچا انڈا (سفیدی فقط) پی جائیں۔ بچوں کے لئے بھی مفید ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں

- ① عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے اپنی اہلیہ سے کہا کہ اگر آپ وہ دُعا پڑھ لیتیں جو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پڑھتے تھے تو آپ کے لئے بہتر ہوتا اور آنکھ کی بیماری سے شفا یاب ہو جاتیں۔ اپنی آنکھ میں پانی کے چھپکے مارتیں اور یہ دعا پڑھتی جاتیں:

أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي

لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

- (ترجمہ) ”(اے) لوگوں کے رب، اس بیماری کو دور فرما دیجئے۔ شفاعطا فرما دیجئے آپ ہی شفا دینے والے ہیں۔ آپ کی شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں۔ ایسی شفاعطا فرما دیجئے جو بیماری کو نہ چھوڑے۔ (ابوداؤد) ② خالص شہد آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کی اکثر بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت بھی لگائیں۔ ③ آنکھوں میں روزانہ اچھا سرمہ لگائیں۔ یہ سنت بھی ہے ④ خالص عرق گلاب آنکھوں میں ڈالئے۔ ⑤ صبح اور شام اور ہر وضو کے بعد ٹھنڈے پانی کے چھپکے دونوں آنکھوں پر مارئے۔

⑥ گاجر کے موسم میں روزانہ ایک گاجر بلاناغہ کھائیں حافظہ اور بینائی کیلئے اکسیر ہے۔

روزانہ استعمال سے چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بِإِذْنِ اللَّهِ

⑦ اپنی آنکھیں نا محرم کو دیکھنے سے بچائے۔ بدنظری زنا کی پہلی سیڑھی ہے۔ بغیر ارادہ

کے اگر کسی غیر محرم پر نظر پڑ جائے تو اپنی نگاہ اس کی طرف سے فوراً پھیر لینا واجب ہے۔

⑧ ہر نماز کے بعد اول و آخر 3 بار نماز والا درود ابراہیمی اور درمیان میں 7 بار درج ذیل

آیت پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کے برابر والی

انگلی پر دم کر کے آنکھوں پر پھیریں۔

فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ

(ترجمہ) ”ہم نے آپ کے سامنے سے پردہ ہٹا دیا پس آج آپ کی نگاہ بہت

تیز ہے۔“ (ق 50: آیت 22)۔ روزانہ یہ عمل کرنے سے إِنَّ شَاءَ اللَّهُ تعالیٰ نظر ٹھیک رہے گی۔

★ بھینگا پن اور چشمہ اتارنے کا علاج :- جب ٹانگیں ناکارہ ہو جاتی ہیں تو

ڈاکٹر اپنے مریضوں کو صرف بیساکھیوں پر بھروسا کرنے سے منع کرتے ہیں۔ ڈاکٹر

اپناج ٹانگوں کیلئے آرام ہی کے قائل نہیں وہ تو ماش، گراماٹ اور ورزش کا مشورہ بھی

دیتے ہیں تاکہ ان میں دوران خون تیز ہو اور ہلنے جلنے کی استعداد بڑھے۔ اگر ایسی

تدبیریں اپناج ٹانگوں کیلئے کی جاسکتی ہیں تو اسی سے ملتی جلتی تدبیر معذو ر آنکھوں کیلئے

کیوں نہ کی جائے۔ مندرجہ ذیل اعمال صرف 40 دن لگاتار کر کے آزمائیے إِنَّ شَاءَ اللَّهُ

الْعَزِيزُ چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ ① آنکھوں کے چاروں طرف رات کو

خالص کلونجی کے تیل سے اچھی طرح ہلکی ہلکی مالش کریں۔ یہ تیل آنکھوں کے اندر نہیں

جانا چاہئے۔ ② صبح ایک گلاس گاجر کا جوس یا کم از کم ایک گاجر کھائیں۔ ③ کم از کم

11 دانے کلونجی کے صبح ناشتہ سے پہلے پانی کے ساتھ کھائیں اور ہر نماز کے بعد

اللہ کریم سے دعا بھی کرتے رہیں۔ ④ سرمہ لگانا سنت ہے۔ (شمائل ترمذی)۔ روزانہ رات

کو اچھا سرمہ لگائیے۔ ⑤ وٹامن کی کمی سے نظر کمزور ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (B.Complex) اور ایک گولی وٹامن C کھائیں۔ موتیا بند کو روکنے کیلئے روزانہ ایک گولی وٹامن E (400 - IU) لیں۔ ⑥ پڑھائی کے دوران ہر گھنٹہ بعد موضوع بدل دیں۔ ایک ہی مضمون پڑھنے سے دماغ اور آنکھیں بھی تھک جاتی ہیں دماغ کے کئی حصے ہوتے ہیں۔ عنوان بدلنے سے دماغ کا دوسرا حصہ کام شروع کر دیتا ہے۔ ⑦ روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ بغیر چشمہ کے کام کرنے کی کوشش کریں تاکہ آنکھوں کو اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کا موقع ملے۔ ⑧ ترجیاً دور دیکھیں، ہری چیزوں کو یا آسمان کو وقفہ وقفہ سے۔

آیاتِ شفا (صحت بخش آیات)

قرآن حکیم میں درج ذیل 6 عظیم الشان آیات جن کو عرف عام میں ”آیاتِ شفا“ کہتے ہیں۔ ان آیات کو اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ، بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اور پوری سورہ فاتحہ کے ساتھ پڑھ کر مریض اپنے اوپر دم کرے یا کوئی دوسرا پڑھ کر مریض پر دم کرے تو بہت جلد شفا ہوتی ہے۔ دن میں بار بار پڑھئے:



وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

①

(ترجمہ) ”اور وہ (اللہ) مومنوں کے سینوں کو شفا دیگا۔“ (التوبہ: 9: آیت 14)

﴿نوٹ: قرآن پڑھنے کی برکت سے شک و شبہ جیسی بیماریوں سے شفا ملتی ہے﴾



وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

②

(ترجمہ) ”اور یہ (قرآن) دلوں کی بیماریوں کیلئے شفا ہے۔“ (یونس: 10: آیت 57)

③ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ
(ترجمہ) ”اس (شہد کی مکھی) کے پیٹ سے پینے کی چیز (شہد) نکلتی ہے جسکے مختلف رنگ ہوتے ہیں۔ اس میں لوگوں کے امراض کی شفا ہے۔“ (النحل: 16: آیت 69)

④ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ
(ترجمہ) ”یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کے لئے سرا سر شفا اور رحمت ہے۔“ (بنی اسرائیل 17: آیت 82)

⑤ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٥٦﴾
(ترجمہ) ”(ابراہیم علیہ السلام نے کہا کہ) ”اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ ہی) مجھے شفا دیتا ہے۔“ (الشعراء 26: آیت 80)

⑥ قُلْ هُوَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَا ؕ
(ترجمہ) ”(اے نبی ﷺ) کہہ دیجئے یہ قرآن تو ایمان والوں کیلئے ہدایت اور شفا ہے۔“ (حَمَّ السَّجْدَةِ 41: آیت 44)

(ان آیات کو پڑھنا ہر مریض کیلئے باعثِ صحت ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی)

آیاتِ سکینت (سکون بخش آیات)

قرآن حکیم میں درج ذیل 6 آیات ایسی ہیں جن کو ”آیاتِ سکینت“ کہا جاتا ہے۔
دل میں جب سکون و اطمینان پیدا ہوتا ہے تو جسم بھی ضرور اس سے متاثر ہوتا ہے اور جسمانی امراض مثلاً گھبراہٹ، پریشانی، تفرقات اور مرض کی شدت اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ بیمار کو ان آیات کی تلاوت کرنا صبح و شام نہایت مفید ہے۔

① وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ اِنَّ اٰیةَ مُلْكِهِ اَنْ يَّاتِيَكُمْ التَّابُوتُ فِيْهِ سَكِيْنَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ الْـمُوسٰى وَالْـهٰرُونَ تَحْمِلُہٗ
الْمَلٰٓئِكَةُ ۚ اِنَّ فِیْ ذٰلِكَ لَآیَةً لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِیْنَ ﴿٥٧﴾
(ترجمہ) ”(بنی اسرائیل) کے نبی نے ان سے کہا کہ اس (طاوت) کی بادشاہت کی نشانی یہ ہے کہ تمہارے پاس وہ صندوق آجائے گا جس میں تمہارے رب کی طرف سے دل جمعی (سکون) ہے اور آلِ موسیٰ اور آلِ ہارون علیہم السلام کی چھوڑی ہوئی چیزیں ہیں۔

اسے فرشتے اٹھا کر لائیں گے۔ اگر تم ایمان رکھتے ہو تو یہ تمہارے لئے ایک (بڑی) نشانی ہے۔“ (البقرہ 2: آیت 248)

② ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا ۖ وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ ﴿٢٦﴾

(ترجمہ) ”پھر اللہ نے اپنے نبی اور مومنوں پر اپنی طرف سے سکون نازل فرمایا اور اپنے ایسے لشکر بھیجے جنہیں تم دیکھ نہیں رہے تھے اور کفار کو عذاب دیا اور کفر کرنے والوں کی یہی سزا ہے۔“ (التوبہ 9: آیت 26)

③ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۚ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٧﴾

(ترجمہ) ”جب وہ (نبی ﷺ) اپنے رفیق (ابوبکر رضی اللہ عنہ) کو تسلی دیتے ہوئے کہہ رہے تھے کہ غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے تو اللہ نے اُن پر سکون نازل فرمایا اور انکی ایسے لشکروں سے مدد کی جو تمہیں نظر نہ آتے تھے اور کفار کی بات کو پست کر دیا اور اللہ ہی کا کلمہ بلند ہے جو زبردست اور حکمت والا ہے۔“ (التوبہ 9: آیت 40)

④ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٢٨﴾

(ترجمہ) ”وہ (اللہ) ہی تو ہے کہ جس نے مومنوں کے دلوں پر سکون نازل فرمایا تاکہ ان کے ایمان مزید بڑھ جائیں اور اللہ ہی کیلئے آسمان و زمین کے لشکر ہیں جو جاننے والا اور حکمت والا ہے۔“ (الفتح 48: آیت 4)

۵ لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ

الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ

عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿٥﴾

(ترجمہ) ”یقیناً اللہ اُن مومنوں سے راضی ہو گیا ہے جب وہ درخت کے نیچے (صلح حدیبیہ کے موقع پر) آپ ﷺ سے بیعت کر رہے تھے۔ جو (خلوص) اُن کے دلوں میں تھا وہ اللہ نے معلوم کر لیا پھر اُن پر سکون نازل فرمایا اور انہیں جلد ہی فتح دی۔“ (الفتح: 48: آیت 18)

۶ إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ

فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ

وَالزَّمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا ۚ

وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٦﴾

(ترجمہ) ”جب کفار نے اپنے دلوں میں جاہلیت کے تعصب کو جگہ دی تو اللہ نے اپنے رسول ﷺ اور مومنین پر اپنی طرف سے سکون نازل فرمایا اور مسلمانوں کو پرہیزگاری کی بات پر قائم رکھا (کیونکہ) وہ اسکے زیادہ اہل اور مستحق تھے اور اللہ ہر چیز کو خوب جانتا ہے۔“ (الفتح: 48: آیت 26)

اپنی اولاد کی اصلاح کیجئے

۱ بلوغت سے پہلے اپنی اولاد سے ماں باپ دونوں دوستانہ رویہ اختیار کریں تاکہ وہ آپ کو اپنا دوست سمجھیں خاص طور پر باپ بیٹے سے اور ماں بیٹی سے۔ ۲ روزانہ کچھ وقت اپنی اولاد کو دیجئے انکی بہتر تربیت کیجئے یاد رکھئے بہترین چیز جو آپ اپنی اولاد کو دے سکتے ہیں وہ وقت اور انکی تربیت ہے نہ کہ صرف دولت۔ ۳ اکثر لڑکیوں کو ہائی

اسکول یا کالج میں لڑکے اپنی محبت کے جال میں پھنساتے ہیں، فون کرتے ہیں، محبت کا اظہار کر کے ملنے کی خواہش کرتے ہیں پھر لڑکیوں کو خوشامدانہ باتوں سے زبردست گناہ کی طرف گامزن کرتے رہتے ہیں اور کچھ لڑکیاں اس زمانہ میں اپنی زندگی تباہ کر بیٹھتی ہیں اور اپنا سب کچھ لٹا چکی ہوتی ہیں۔ ہر ماں کو چاہئے کہ اپنی ہر بیٹی سے روزانہ اسکول کے بارے میں سہیلی بن کر پوچھے کہ آج وقت کس طرح گزرا؟ کن سہیلیوں سے ملی؟ اسکی سہیلیوں کے متعلق معلومات حاصل کریں، کس اخلاق کی مالک ہیں؟ صحبت کا بہت اثر ہوتا ہے اور اس قسم کی کہانیاں سناتی رہیں جس سے بھیڑ یا نما لڑکے لڑکیوں کو اپنے جال میں پھنسا کر انکی زندگی برباد کرتے رہتے ہیں تاکہ ان سے وہ پوری طرح ہوشیار رہیں۔ ④ اپنی بیٹی سے کہیں کہ اگر کوئی لڑکا واقعی شادی کرنا چاہتا ہے تو وہ اپنے ماں باپ کے ذریعہ شادی کا پیغام دے اور ہم اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی نہایت سنجیدگی سے اس رشتہ پر غور کریں گے اس طرح واضح ہو جائے گا کہ اس کی نیت کیا ہے۔ اس بات کا یقین بھی کر لیں کہ کیا یہ محبت شادی کے بعد بھی قائم رہے گی؟ اکثر یہ محبت نہیں بلکہ جوانی کے جذبات ہوتے ہیں۔ ⑤ ماں باپ کو چاہئے کہ وقفہ وقفہ سے اپنے بیٹے اور بیٹی کی کتابیں اور کاپیاں خاموشی سے چیک کریں۔ بعض اوقات ان میں کچھ خطوط مل سکتے ہیں جن سے غیر اخلاقی اور غیر اسلامی تعلقات کا علم ہو سکتا ہے۔ ⑥ گھر والوں سے بغاوت کر کے محبت کی شادیاں اکثر ناکام ہوتی ہیں اس لئے ضروری ہے کہ دونوں کے گھر والے بھی اس شادی سے خوش ہوں کیونکہ ہمارے معاشرہ میں شادی لڑکا یا لڑکی کے درمیان نہیں بلکہ دو خاندانوں کے درمیان ہوتی ہے۔ ⑦ اللہ تعالیٰ نے جنس مخالف میں کشش رکھی ہے۔ اس لئے جنسی ضرورت کی تکمیل بھی بالکل اسی طرح ضروری ہے جس طرح بھوک اور پیاس ختم کرنے کیلئے کھانا پینا اور سونے کیلئے آرام لیکن جس طرح ہم کھانے میں احتیاط کرتے ہیں کہ بھوک ختم کرنے کیلئے کوئی ایسی چیز نہ کھالیں جو بیماری یا موت کا باعث ہو اسی طرح جنسی ضرورت پورا کرنے کیلئے بھی حلال راستہ

اختیار کرنا ضروری ہے ورنہ آخرت تو خراب ہوگی ہی دنیا میں بھی ایڈز جیسے خطرناک جان لیوا امراض لگ سکتے ہیں۔ ⑧ مرد و عورت کے درمیان محبت نکاح کے بعد ہی ہونی چاہئے نہ کہ نکاح سے پہلے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”نکاح کے رشتہ سے بڑھ کر کوئی چیز محبت کرنے والوں کے درمیان تعلقات کو بڑھانے والی نہیں ہے۔“ (ابن ماجہ) نکاح سے پہلے محبت کے بھیس میں مرد اور عورت کا تعلق انہیں بربادی کی طرف لے جاتا ہے۔ اسلام نے شادی سے پہلے ایک دوسرے کو ایک نظر دیکھنے کی اجازت دی ہے ملاقات اور محبت کرنے کی نہیں، اس لئے ہمیں اللہ رب العزت کی ناراضگی سے بچنے کی پوری پوری کوشش کرنی چاہئے۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر (الاحزاب: 33: آیت 32)﴾

⑨ ماں باپ اپنی بیٹی کو ان کی سہیلیوں کے گھر اس وقت تک نہ بھیجیں جب تک خود انکے گھر والوں کو اچھی طرح نہ جانتے ہوں۔ ⑩ ماں باپ کو اپنی اولاد کی جلد از جلد شادی کرنے کی فکر کرنی چاہئے۔ لڑکے اور لڑکی کا اچھا مسلمان اور نیک کردار ہونا شرط ہے نہ کہ دولت مند۔ رزق زیادہ یا کم یہ تو اللہ رب العزت کا فیصلہ ہے بہت سے غریب لوگ شادی کے بعد امیر ہو جاتے ہیں۔ فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”اگر یہ فقیر ہوں تو اللہ انہیں اپنے فضل سے غنی کر دیں گے۔“ (النور: 24: آیت 32)۔ اس لئے مالی یا تعلیمی ہدف بہت اونچا نہ رکھیں جس سے شادی میں رکاوٹ ہو یا بہت دیر انتظار کرنا پڑے۔

⑪ منگنی کی حیثیت ایک وعدہ کی ہے لڑکے اور لڑکی کیلئے اسکی کوئی شرعی حیثیت نہیں ہے۔ بعض چالاک لوگ دھوکا دینے کیلئے منگنی کو استعمال کرتے ہیں۔ اسلام میں منگنی کی بنیاد پر دونوں کے درمیان تنہائی میں گفتگو، ملاقات، خطوط، ای میل، سینما اور پارک میں تفریح جائز نہیں۔ صرف ایک دوسرے کو ایک دفعہ دیکھ لینے اور کئی افراد کی موجودگی میں کوئی ضروری بات پوچھنے کی اجازت ہے۔ منگنی ٹوٹنے پر یا کسی دوسرے سے شادی ہونے پر یہ باتیں ان کی شادی کے بعد کی زندگی پر بعض دفعہ بہت ہی مضر اثرات چھوڑتی ہیں خاص طور پر جب پرانا منگیتر شوہر کا دوست یا رشتہ دار نکلے۔ بہتر ہے کہ

منگنی اگر انتہائی ضروری ہو تو 6 ماہ سے زیادہ نہ رکھی جائے، زیادہ دیر رکھنے میں مسائل زیادہ آتے ہیں۔ ⑫ یہ دنیا آزمائش کی جگہ ہے۔ شادی ہو یا کوئی اور معاملہ ”آئیڈیل“ ملنا مشکل ہے اگر کسی کو آئیڈیل مل جائے تو پھر آزمائش کہاں رہی؟ اللہ رب العزت کو آزمائش مقصود ہے اس لئے شادی کے بعد مشکلات آنے پر صبر، ضبط اور برداشت کا مظاہرہ کیجئے۔ اس پرچہ میں بھی فرسٹ ڈویژن میں پاس ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کا حامی و ناصر ہو (آمین) ﴿مزید پڑھئے ترجمہ و تفسیر (البقرہ 2: آیت 187 اور النساء 4: آیت 34)﴾

⑬ شادی دو خاندانوں میں دینی رشتہ قائم کرتی ہے۔ لڑکے، لڑکی کے نیک اخلاق کی ضامن ہوتی ہے۔ شادی اللہ تعالیٰ کی تخلیق یعنی اس دنیا میں افزائش نسل کا ذریعہ ہے شادی کے بعد بھی اسلامی تعلیمات پر عمل کرتے رہیں۔

★ لڑکی کے انتخاب کا مسنون طریقہ :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”عام طور پر 4 چیزوں کی وجہ سے عورتوں سے نکاح کیا جاتا ہے۔ مال، جمال، حسب و نسب اور دین تم دیندار لڑکی (ترجیح دے کر) حاصل کر کے کامیاب بنو۔“ (بخاری، مسلم)

﴿نوٹ: اسی طرح لڑکے کا انتخاب کرتے وقت بھی دیندار لڑکے کو ترجیح دیں﴾

★ اولاد کی اصلاح کیلئے :- ① اگر اولاد میں کوئی برائی ہو تو یہ دعا ہر نماز کے بعد اور جب بھی اولاد پر نظر پڑے تو پڑھئے :

(رَبِّ) وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ

(ترجمہ) ”(اے میرے رب) میری اولاد کو نیک بنا دیجئے۔“ (الاحقاف 46: آیت 15)

اگر پوری دعا رَبِّ اَوْزِعْنِي سے مِنَ الْمُسْلِمِينَ تک زبانی یاد کر کے پڑھیں تو بہت ہی زیادہ بہتر ہے۔ ﴿مزید تفصیل کے لئے پڑھئے ترجمہ و تفسیر الاحقاف 46: آیت 15﴾

② اگر اولاد بے نمازی ہو تو یہ قرآنی دعا پڑھئے :-

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۖ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

(ترجمہ) ”(اے) میرے رب، مجھے اور میری اولاد کو نماز کا (خاص) اہتمام کرنے والا

بنا دے۔ اے ہمارے رب، میری دعا قبول فرما۔“ (ابراہیم 14: آیت 40)

﴿نوٹ: اسکے ساتھ آیت (ابراہیم 14: آیت 41) بھی ملا لیں تو بہت بہتر ہے﴾

اچانک موت سے حفاظت

★ اچانک موت کی چند وجوہ یہ ہیں:- ① دل کا دورہ ② خاموش (Silent) انجینیا، ③ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس کے وہ مریض جن کی شوگر کنٹرول میں نہیں رہتی ہے۔ ایسے مریض ہر 6 ماہ بعد E.C.G اور E.T.T اور ہر ماہ خون کا ٹیسٹ کرواتے رہیں۔ بلڈ پریشر کے مریض ہر ہفتہ بلڈ پریشر چیک کروائیں۔ ④ بہت زیادہ خوشی یا بہت زیادہ غم سے بھی اچانک موت واقع ہو جاتی ہے دونوں صورتوں میں نہ زیادہ خوش ہوں اور نہ زیادہ غمگین بلکہ شکر اور صبر کرتے رہیں۔ یہ ذکر بار بار پڑھئے:-

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ اور اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَيْہِ رَاجِعُونَ

یاد رکھیں خوشی اور غمی دونوں اللہ تعالیٰ کی طرف سے آپ کے امتحان ہیں کہ آپ کا کیا رد عمل ہوتا ہے۔ اس امتحان میں بھی کامیاب ہو کر جنت میں جائیے۔ ⑤ آپ ﷺ اچانک موت سے ان الفاظ میں پناہ مانگا کرتے تھے۔ آپ بھی روزانہ یہ دعا مانگیں:-

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْهَدَمِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ التَّرَدِّیْ وَمِنَ الْغَرَقِ وَالْحَرَقِ وَالْهَرَمِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَنْ یَّتَخَبَّطَنِیَ الشَّیْطٰنُ عِنْدَ الْمَوْتِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتُ فِیْ سَبِیْلِكَ مُدْبِرًا وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتُ لَدِیْغًا

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، میں دُب کر اور گر کر مرنے، ڈوبنے، جلنے (برے) بڑھا پے موت کے وقت شیطانی وسوسوں، جہاد سے بھاگ کر مرنے اور زہریلے جانوروں سے ڈس کر مرنے سے آپکی پناہ مانگتا ہوں۔“ (ابوداؤد)

⑥ ہر روز مرنے کیلئے ذہنی طور پر تیار رہیں کیونکہ ایک نہ ایک دن تو مرنا ہی ہے۔

فرمان الہی ہے:- **كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ**ؕ

(ترجمہ) ”ہر نفس نے موت کا مزہ چکھنا ہے۔“ (العنکبوت 29: آیت 57)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”جب بھی نماز کیلئے کھڑے ہو تو یہ تصور کر کے نماز پڑھو کہ یہ میری زندگی کی آخری نماز ہے۔“ (مشکوٰۃ)۔ ”خود کو اہل قبور میں شمار کرو۔“ (بخاری)

⑦ ہر روز پاک و صاف رہیں۔ وقت پر باجماعت نماز ادا کریں۔ ہر کام کی الگ الگ دعا یاد کریں۔ کم از کم جو یاد ہوں وہ بار بار مانگئے یا دیکھ کر دعا مانگئے۔

⑧ روزانہ سوتے وقت سورۃ اخلاص اور معوذتین پڑھیں (بخاری)

⑨ سورۃ اخلاص روزانہ 300 مرتبہ پڑھنے والے کو 100 قرآن پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ”سورۃ اخلاص تہائی قرآن ہے“ (بخاری)۔ یہ سورت روزانہ زیادہ سے زیادہ پڑھئے خاص طور پر حالت بیماری میں اور سوتے وقت بھی۔

احساس کمتری کا علاج

احساس کمتری قوت ارادی کی کمزوری سے واقع ہوتی ہے۔ جب یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہم کسی شخص کے سامنے نہیں جاسکتے بات نہیں کر سکتے۔ اس کے علاج یہ ہیں:

① آدمی ہر وقت با وضو رہے۔ با وضو رہنے میں اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ پیشاب پاخانہ یا اخراج ریح کو روکا نہ جائے کیونکہ اس سے دماغ پر زور پڑتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر دوبارہ وضو کر لیجئے۔ ② بار بار اپنے آپ سے کہئے اور یقین بھی رکھئے کہ یہ کام آپ کر سکتے ہیں۔ بِإِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

③ ہر نماز وقت پر باجماعت ادا کریں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے اس مرض سے نجات مانگئے۔

اداسی (Depression) کا علاج

افسردگی ایک خطرناک مرض ہے، خود کو احساس کمتری کا شکار نہ ہونے دیں بلکہ یقین رکھیں کہ مشکلات، پریشانیاں اور بیماریاں سب اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہیں اور یقیناً آپ کیلئے بہتر ہی ہیں۔ اس لئے کہ ان کا اجر جب انسان کو ملے گا تو وہ یہ خواہش کریگا کہ کاش میں پوری زندگی اسی طرح پریشان رہتا (مفہوم حدیث ترمذی)۔ ہر تکلیف یا تو ہمارے کسی گناہ کے بدلہ یا تنبیہ یا پھر آزمائش ہوتی ہے تاکہ اللہ ہمارے درجات مزید بڑھائیں۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھئے ترجمہ و تفسیر (البقرہ 2: آیت 155)﴾

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”کہہ دیجئے کہ اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتیاں کی ہیں اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا۔ بے شک اللہ سارے گناہ معاف فرما دیں گے۔ وہ یقیناً بخشنے والے (اور) رحم کرنے والے ہیں۔“ (الزمر 39: آیت 53)

پورے قرآن میں صرف ایک یہی آیت ہے جس میں ذُنُوب کے ساتھ لفظ (جَمِيعًا) آیا ہے اور اسی آیت کی وجہ سے امید قوی ہے کہ اللہ رب العزت ہمارے (چھوٹے بڑے) گناہ معاف کر دیں گے (سوائے شرک کے)۔

آپ ﷺ نے فرمایا:- ”اللہ رحیم اس بندہ کو پسند فرماتا ہے جو (اللہ کریم پر) کامل یقین رکھنے والا اور گناہوں سے توبہ کرنے والا ہو۔“ (احمد)

اسبغول کی بھوسی سے علاج

اسبغول کی بھوسی پانی میں ملا کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ دائمی السر، مروڑ، بواسیر، قبض اور پچیش کو دور کرنے کیلئے ایک بڑا چمچ آدھا پاؤ دہی (ملائی ہٹا کر) میں ملا کر کھائیں۔ غذا میں کچھری استعمال کریں۔ مسلسل استعمال سے (کم از کم 3 ماہ روزانہ) اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ یہ امراض ختم ہو جائیں گے اور اگر پیٹ بڑا ہو تو آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ خشک کھانسی اور دمہ کیلئے روزانہ

ایک بڑا چمچ اسپنغول پانی کے ساتھ کم از کم 40 دن تک لگاتار کھائیں۔ دمہ اور کھانسی جاتی رہیگی **إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالٰی**۔ تیزابیت دور کرتی ہے۔ **LDL** کولسٹرول کو کم کرتی ہے۔

★ بسری :- یہ انگلی کا ورم ہے جو عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگوٹھے کے پورے میں یا جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ ایک چمچ اسپنغول پانی میں 10 منٹ تک بھگو دیں اور انگلی پر بھیکے ہوئے اسپنغول کا لیپ لگائیں۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔

6 گھنٹہ کے بعد نیا اسپنغول اسی طرح پانی میں بھگو کر رکھیں اور پھر اسپنغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً ہی دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اسی طرح اس پر بھی پانی ٹپکاتے رہیں۔ اس طرح 24 گھنٹوں میں 4 بار ایسا کریں۔ اس سے درد **إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالٰی** رک جائے گا اور ورم پک کر پھوٹ جائے گا۔ گرمی کی وجہ سے درد سر ہو تو اسپنغول کو ہرا دھنیا کے پانی میں بھگو کر پیشانی پر لگانے سے درد سر دور ہو جاتا ہے۔ **بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالٰی**

الاپچی سے علاج

★ بڑی الاپچی :- معدہ کو طاقت اور غذا کو ہضم کرتی ہے متلی کو روکتی اور ریاہ کو خارج کرتی ہے۔ ہاضمہ کیلئے مفید ہے۔ پیٹ کے درد کو بھی دور کرتی ہے۔ اس کے بھنے ہوئے دانے دست روکتے ہیں۔

★ چھوٹی الاپچی :- متلی اور قے کیلئے مفید ہے۔ سبز چائے میں استعمال کریں۔ چھوٹی الاپچی ریاہ کو بھی خارج کرتی ہے اس لئے چھوٹے بچوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ معدہ کے ریاہی درد کو تسکین دیتی ہے۔ یہ دست اور پیچش کیلئے بھی مفید ہے۔ منہ کی بدبو بھی ختم کرتی ہے۔

الرجی اور دانوں کا علاج

① بعض ازواج مطہرات **رضی اللہ عنہا** سے روایت ہے کہ رسول اکرم **صلی اللہ علیہ وسلم** ایک دن میرے پاس تشریف لائے، اس وقت میری انگلی میں دانہ نکلا ہوا تھا۔ آپ **صلی اللہ علیہ وسلم** نے مجھ سے فرمایا کہ کیا تمہارے پاس ذریعہ ہے (پنساری سے ملتی ہے) میں نے کہا ”جی ہاں“ ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس پر لگاؤ اور یہ کہو:

اَللّٰهُمَّ مُصَغِّرَ الْكَبِيْرِ وَمُكَبِّرَ الصَّغِيْرِ صَغِّرْ مَا بِيْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، بڑے کو چھوٹا اور چھوٹے کو بڑا بنانے والے، مجھے جو (تکلیف) پیش آئی ہے اسے چھوٹا کر دے۔“ (الاذکار ابن سنی)

② نیم کی تقریباً 9 کونپلیس (چھوٹی پیتاں جو نئی نکلتی ہیں) 7 دن تک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو 40 دن تک لگاتار روزانہ کھائیں۔ گرمی شروع ہونے سے ایک ماہ پہلے یہ کورس کر لیں تو اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ گرمی دانے اور دوسرے دانے نہیں نکلیں گے۔

السر کا علاج

① گاجر یا موسمی کا رس پینے سے السر کی تکلیف میں کمی آتی ہے یا پھر صبح شام ایک گاجر کھائیں۔ ② جو کا دلیا آنتوں کے السر کا بہترین علاج ہے۔ جو کے دلیا کو پانی میں ابال کر اس میں دودھ اور شہد ملائیں اور روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ کھانے کی جگہ دلیا کھائیں، کم از کم 40 دن۔ بہترین علاج ہے۔ ③ صدقہ دیں ④ نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد اپنے لئے دعا مانگیں۔ ⑤ گرم مصالحوں سے کم کھائیں۔ نہ کھائیں تو بہتر ہے۔

امرت دھارا: مختلف امراض کا علاج ہے

امرت دھارا ہیضہ کی خاص دوا ہے۔ اس کے استعمال سے اِنْ شَاءَ اللہ العزیز ہیضہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ دست، قے، بے چینی گھبراہٹ رک جاتی ہے۔

★ عرق تیار کرنے کا طریقہ:- کافور، ست اجوائن اور ست پودینہ ہم وزن 10-10 گرام کو ایک شیشی میں ڈال کر ہلائیں۔ 10 منٹ میں عرق بن جائے گا۔ اس کو محفوظ رکھیں۔ (امرت دھارا حکیم سے بھی ملتا ہے) 4 قطرے ہر گھنٹہ کے بعد پیتے

رہیں ہیضہ کی شکایت دور ہو جائیگی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

﴿وضاحت: ست کے معنی ہیں ”کسی چیز کا خالص نمک۔“﴾

★ پیٹ کا درد :- 2 یا 4 قطرے پانی میں ملا کر پیئیں۔ ضرورت ہو تو آدھا گھنٹہ بعد دوبارہ استعمال کریں۔

★ چوٹ اور آگ سے جلنا :- چوٹ کسی قسم کی بھی ہو اس پر پھریری (روئی) سے لگائیں۔ اسی طرح آگ یا پانی سے جلنے کی حالت میں بھی لگائیں۔

★ خارش :- پھریری سے خارش کے مقامات پر لگانے سے سکون ملتا ہے اگر خارش تمام جسم پر ہو تو 10 یا 12 قطرے کسی تیل میں ملا کر تمام جسم پر ملیں، صبح و شام غسل کریں، چند دن ایسا کرنے سے خارش سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

★ دانت کا درد :- روئی کی پھریری سے درد کے مقام پر لگائیں، ضرورت ہو تو 15 منٹ بعد دوبارہ لگائیں۔

★ دردِ سر :- پیشانی اور کنپٹیوں پر اس کے 2 قطرے ملیں۔

★ دردِ کمر :- کسی تیل میں چند قطرے ملا کر درد کے مقام پر لگائیں اور ہلکے ہاتھ سے مالش کریں ٹھنڈی ہوا سے بچیں۔

★ دست و پچش :- 3 قطرے پانی میں ملا کر دن میں 3 بار پیئیں۔

★ کان کا درد :- 4 قطرے تیل کے تیل میں ایک قطرہ ملائیں اور کان میں ڈپکائیں۔

★ زہریلے جانوروں کا کاٹنا :- جانوروں کے کاٹے ہوئے مقام پر فوراً لگائیں۔ اگر جانور زہریلا ہے تو دو چار قطرے پانی میں ملا کے پی لیں۔ اگر جسم پر ایک یا دو جگہ لگا کر سو جائیں تو مچھر قریب نہیں آتے۔

★ نزلہ و زکام :- ① تھنوں کے اندر لگائیں۔ ② روئی یا رومال میں چند قطرے

ڈالیں اور اسے سونگھیں اور گہرے سانس لیں۔ ③ ایک گلاس خوب گرم پانی میں دس

بارہ قطرے ملائیں اور اسکی بھاپ کو فوراً سانس کے ساتھ پھپھڑوں میں لے جائیں۔

★ نمونیہ:- تیل کے تیل میں یا موم اور تیل کے آمیزہ میں چند قطرے ملا کر سینہ پر ملیں اس کے بعد سینہ کو گرم کپڑے سے ڈھانپ لیں۔

★ ہیضہ:- 3 قطرے پانی میں ملا کر پیئیں اور سخت ضرورت پر ہر گھنٹہ بعد پیئیں۔

✽ نوٹ: امرت دھارا ہمدرد دوا خانہ سے قلمز کے نام سے اور دوسری جگہوں پر امرت دھارا کے نام سے بھی مل جاتا ہے۔

اولاد نرینہ کیلئے

① جس عورت سے صرف لڑکیاں ہوں تو وہ عورت اور اسکا شوہر ہر نماز کے بعد مندرجہ ذیل دعا 3 مرتبہ مانگیں ﴿یہ دعا ذکرِ اِیَّاهُ نے اولاد نرینہ کیلئے مانگی تھی جو اللہ تعالیٰ نے قبول فرما کر آپ (ﷺ) کو بخشی (ﷺ) عطا کئے﴾ اور کثرت سے استغفار بھی کیجئے۔
 اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ نیک فرزند پیدا ہوگا:

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَّ اَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِيْنَ (الانبیاء: 21: آیت 89)

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے تنہا نہ چھوڑیئے آپ تو سب سے بہتر وارث ہیں۔“
 ② فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”پس کہا میں (نوح علیہ السلام) نے کہ تم اپنے رب سے (گناہوں کی) معافی مانگ لو۔ بلاشبہ وہ بڑا معاف کرنے والا ہے۔ تم پر آسمان سے موسلا دھار بارش برسائے گا، مال اور بیٹوں سے تمہاری مدد کریگا اور تمہیں باغات دیگا اور تمہارے لئے نہریں جاری کریگا۔“ (نوح: 71: آیات 10 تا 12)

امام حسن بصری رحمہ اللہ سے ایک شخص نے قحط سالی اور بارش نہ ہونے کا شکوہ کیا دوسرے نے فقر و فاقہ کا تیسرے نے مال کی کمی کا چوتھے نے نرینہ اولاد نہ ہونے کا شکوہ کیا تو انہوں نے سب کو ایک ہی جواب دیا کہ ”استغفار کرو“ اور اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگو۔ ربیع بن صبیح رحمہ اللہ نے کہا کہ چاروں کی ضرورت تو الگ الگ تھی مگر آپ رحمہ اللہ نے سب کو ایک ہی جواب دیا۔ حسن بصری رحمہ اللہ نے کہا کہ میں نے انہیں

وہ وظیفہ بتایا ہے جو نوح علیہ السلام نے اپنی قوم کو بتایا تھا مگر ان بدنصیب لوگوں نے اس پر توجہ نہ دی۔ (فتح البیان)

روزانہ کم از کم 21 بار ہر نماز کے بعد مکمل استغفار پڑھ کر اللہ کریم سے نیک اولاد کی دعائیں مانگیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ضرور مراد پوری ہوگی۔ مکمل استغفار یہ ہے:

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ اَتُوبُ اِلَيْهِ
(ترجمہ) ”میں (اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہوئے) معافی مانگتا ہوں اس اللہ تعالیٰ سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں جو ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی سے (اپنے گناہوں) کی توبہ کرتا ہوں۔“ (ابوداؤد)

آپ ﷺ ایک دن میں 100 مرتبہ استغفار کرتے تھے۔ (مسلم)

③ ہر نماز کے بعد استغفار کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے نیک اولاد کیلئے یہ دعا مانگیں:

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصّٰلِحِيْنَ (الصّٰفّٰت 37: آیت 100)
(ترجمہ) ”اے میرے پالنے والے، آپ مجھے نیک لڑکا عطا فرمائیے۔“

④ دوسری حاجات بھی اللہ کریم سے ہی مانگئے اور اپنے ماں باپ کیلئے بھی ان الفاظ کے ساتھ دعا کرتے رہیں :-

رَبِّ اَرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا ﴿٦٠﴾
(ترجمہ) ”اے میرے رب جس طرح (پیار سے) ان دونوں (ماں باپ) نے مجھے بچپن میں پالا (اسی طرح) آپ بھی ان پر رحم فرمائیے۔“ (بنی اسرائیل 17: آیت 24)

⑤ اللہ رب العزت سے معافی مانگنے کیلئے یہ الفاظ بھی نہایت اکسیر ہیں: (بار بار پڑھئے)

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ ۖ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ﴿٦١﴾
(ترجمہ) ”الہی، آپ کے سوا کوئی معبود نہیں آپ ہر عیب سے پاک ہیں۔ بیشک میں ہی ظلم کرنے والوں میں سے ہوں۔“ (الانبیاء 21: آیت 87) ﴿مجھے معاف فرما دیجئے﴾

ایگزیمیا (Eczema) کا علاج

① ایک پاؤ جو کا آٹا یا دلیا ایک کاٹن کے کپڑے میں بھر کر اس کو پانی کے ٹب میں رکھیں، یہ پانی ہلکا دودھیا ہو جائے گا اس میں مریض کو 10 منٹ بٹھائیں۔ اگر ٹب نہ ہو تو بڑی بالٹی میں بھگو کر نتھاریں۔ پھر ہاتھ یا پیر جہاں ایگزیمیا ہو 10 منٹ اس پانی میں رکھئے یا آہستہ آہستہ متاثرہ جگہ پر لگائیں۔ اسکے بعد عام پانی سے نہا کر کوئی (Bath Lotion) لگالیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ جلد فائدہ ہوگا۔

② تلمینہ (کٹھے ہوئے جو دودھ اور شہد کی کھیر) کھائیے۔

③ جو (گٹے ہوئے) کو پانی میں ابال کر اسکا پانی (کم از کم 2 گلاس) روزانہ پیجئے

④ آلو کو ابال کر اسکی نیم گرم قاشیں ایگزیمیا کی جگہ پر لگائیے۔

اسلامی آدابِ مباشرت (جنسی امراض سے بچاؤ)

جماع (صحبت کرنا اور ہم بستر ہونا) انسان کی طبعی اور اہم ضرورت ہے اللہ تعالیٰ نے اس خواہش کی تکمیل کا جذبہ انسانوں میں ہی نہیں بلکہ تمام حیوانوں میں بھی رکھا ہے۔ لیکن شریعت نے انسانوں کی اس فطری خواہش کی تکمیل کے لئے کچھ آداب اور طریقے بیان کئے ہیں تاکہ انسان اور حیوان میں فرق ہو جائے۔ اگر جماع کا مقصد فقط شہوت کی تکمیل ہی سمجھا جائے، جس طرح بھی ہو پھر انسان اور حیوان میں فرق ہی کیا ہوا؟ اس لئے مباشرت کے آداب کا خیال رکھنا شرعی حق ہے۔

★ صحبت کے وقت کے چند آداب :- ① پہلے بیوی کو پیار و محبت کے ساتھ مانوس کریں۔ ② جماع ایسے وقت میں کریں جس میں طبیعت کا توازن درست ہو، نہ زیادہ بھوک کی حالت ہو نہ بالکل پیٹ بھرا ہوا ہو، نہ ہی پیشاب و پاخانہ کی حاجت ہو اگر ہو تو، پہلے ان ضروریات سے فارغ ہو جائیں۔ نہ نیند کا غلبہ ہو، نہ ذہن پر پریشانیوں اور الجھنوں کا ہجوم ہو۔ ③ صحبت کے وقت قبلہ رخ نہ ہوں۔ یعنی خاوند بیوی قبلہ کی طرف

منہ یا پیٹھ کر کے ہم بستری نہ کریں بلکہ جنوب اور شمال کی طرف منہ یا پیٹھ کریں۔ (المغنی)

④ صحبت کے وقت بالکل برہنہ نہ ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی اپنی بیوی کے پاس جائے تو کپڑا (اوپر) رکھے اور جانوروں کی طرح برہنہ نہ ہوں۔“ (ابن ماجہ)

⑤ صحبت کے لئے بیوی سے ملاقات سے پہلے مسواک یا برش سے منہ صاف کر لینا چاہئے، تاکہ بدبو نہ آئے اور کراہیت نہ پیدا ہو۔ منہ صاف رکھنا ویسے بھی مسنون اور فطری عمل ہے اس لئے خوشبودار چیز مثلاً الاچھی وغیرہ منہ میں ڈال لی جائے تو اور بھی اچھا ہے۔ خوشبو بھی لگائیے۔

⑥ جماع کرنے سے پہلے درج ذیل دعا پڑھنا مسنون ہے :

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

(ترجمہ) ”اللہ کے نام کے ساتھ شروع کرتا ہوں۔ اے اللہ، ہم دونوں کو شیطان سے دور رکھے اور جو بھی (اولاد) ہمیں عطا فرمائیں اس کو بھی شیطان سے دور رکھے۔“ (بخاری)

﴿نوٹ: یہ دعا ستر کھولنے سے پہلے دونوں میاں بیوی پڑھیں﴾

⑦ جماع کا ایک اہم ادب یہ بھی ہے کہ جب تک دونوں فارغ اور مطمئن نہ ہو جائیں الگ نہ ہوں۔ عورت کے فارغ ہونے سے پہلے الگ ہو جانا صحت کے لئے بھی مضر ہے۔ جماع سے فارغ ہونے کے بعد دونوں کو اپنے جنسی اعضا الگ الگ کپڑے سے صاف کر لینے چاہئیں۔ حدیث میں آتا ہے کہ (چند منٹ بعد) استنجا کر کے اپنے اعضا دھو کر وضو کر کے سوئیں (ابوداؤد)، اس سے پاکیزگی بھی حاصل ہوگی اور طبیعت میں خوشی اور فرحت بھی رہے گی نیز رحمت کے فرشتے بھی گھر سے باہر نہ جائیں گے۔

⑧ منی کا اخراج باہر نہ کریں، سوائے بیوی کی رضامندی یا بیماری کے۔

⑨ حیض و نفاس میں جماع کی ممانعت ہے۔ فرمان الہی ہے :

(ترجمہ) ”حالت حیض میں عورت سے الگ تھلگ رہو۔“ (البقرہ 2: آیت 222)

جب حیض کا خون بند ہو جائے اور عورت وضو یا غسل کر لے تب اس سے جماع کرنا

جائز ہے۔ اس لئے کہ قرآن مجید (البقرہ 2: آیت 222) میں طہارت کا لفظ استعمال کیا گیا ہے جس کا اطلاق دونوں حالتوں (حیض و نفاس) پر ہوتا ہے۔ (سنن اربعہ)
 لیکن غسل کے بعد جماع کرنا زیادہ افضل ہے (موطا امام مالک)۔ ”ایام حیض گزر جانے کے بعد نہانے سے پہلے عورت سے صحبت کی جاسکتی ہے۔ لیکن غسل کے بعد ہم بستری زیادہ بہتر ہے۔“ (امام غزالی)۔ ﴿نوٹ: حالت حیض و نفاس میں جماع کرنا، عورت کی دبر میں جماع کرنا، زنا کرنا، لڑکوں سے جماع کرنا، جیسی بد اعمالیوں کے نتیجہ میں امراض خبیثہ، سوزاک، آتشک اور ایڈز لاحق ہو جاتے ہیں جن کا خمیازہ پوری زندگی بھگتنا پڑتا ہے بلکہ اولاد پر بھی اس کا برا اثر پڑتا ہے۔ اولاد معذور یا کوڑھی ہو سکتی ہے﴾

10 خلافِ فطرت عمل کی ممانعت :- جس طرح حالت حیض میں بیوی سے صحبت حرام ہے (البقرہ 2: آیت 222) اسی طرح بیوی کی دبر (پاخانہ کا مقام) میں عضو تناسل داخل کرنا بھی حرام ہے اور یہ انتہائی گندہ فعل ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا :- ”عورتوں کے پچھلے حصہ میں جماع نہ کرو۔ جو لوگ اپنی بیویوں کے پچھلے حصہ میں جماع کرتے ہیں وہ ملعون ہیں۔“ (ترمذی، ابو داؤد)۔ جو شخص اپنی بیوی کے دبر میں جماع کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کو نظر کرم سے نہ دیکھیں گے۔ ﴿وضاحت: اس عمل میں عورت کو ہمیشہ تکلیف ہوتی ہے اور میاں بیوی دونوں کو جنسی بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے﴾

11 جماع کا فطری طریقہ یہ ہے کہ عورت نیچے ہو اور مرد اوپر رہے۔ ذیل کی آیت میں بھی یہی طریقہ نہایت لطیف اشارہ میں بیان کیا گیا ہے۔ (ترجمہ) ”جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا۔“ (الاعراف 7: آیت 189)

جماع کی بری شکل یہ ہے کہ عورت مرد کے اوپر ہو اور مرد نیچے چت لیٹا ہو۔

12 آپ ﷺ نے میاں بیوی کی خلوت کی باتیں دوست، احباب اور سہیلیوں سے بیان کرنے کو منع فرمایا ہے۔ (مسلم)

13 کوئی شخص اپنی بیوی سے جماع کرے اور پھر دوبارہ جماع کرنا چاہے تو اسے چاہئے کہ درمیان میں وضو کرے۔“ (ابو داؤد)

14 جلق کی ممانعت : رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ① ”بہت برے ہیں وہ لوگ جو ہاتھ سے منی نکالتے ہیں۔“ جلق لگانا نہایت گندی حرکت اور گناہ کا کام ہے۔ (عمدة الاحکام)
 ② ”جلق کرنے والا لعنتی ہے۔“ (مسند احمد، ابن کثیر)

★ احتیاط کریں :- ① بیماری کی حالت میں جماع نہیں کرنا چاہئے۔ اگر بیوی کسی دکھ یا بیماری میں مبتلا ہو تو اس کی صحت و رغبت کا اندازہ کئے بغیر صحبت کرنا مناسب نہیں کیونکہ اس سے مزید بیماریاں اور پیچیدگیاں پیدا ہوں گی۔

② جماع کے لئے سب سے بہتر وقت رات کا آخری حصہ ہے کیونکہ اوّل شب میں معدہ غذا سے بھرا ہوتا ہے۔ آپ ﷺ جب آخر شب میں وتر پڑھنے کے بعد اپنی زوجہ سے قربت فرماتے ورنہ جائے نماز پر لیٹ جاتے یہاں تک کہ بلال رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کو نماز کی اطلاع دیتے۔ (مسلم) ③ صحبت سے فراغت کے بعد مرد عورت دونوں کو پیشاب کر لینا چاہئے بعض وقت منی کا کوئی قطرہ پیشاب کی نالی میں رہ جاتا ہے جو سوزش و زخم پیدا کر دیتا ہے۔ صحبت کے بعد اپنے عضو کو (ترجیاً نیم گرم پانی سے) دھو لینا چاہئے اس سے بدن تندرست رہتا ہے لیکن مجامعت کے فوراً بعد ٹھنڈے پانی سے نہ دھوئیں۔

④ جماع کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہئے ایسا کرنے سے تنفس یعنی دمہ کا مرض پیدا ہو سکتا ہے۔ اسی طرح معدہ بھرا ہونے کی حالت میں جماع کرنے کو منع کیا گیا ہے کیونکہ جب معدہ بھرا ہوتا ہے تو جماع کی حرارت سے خشکی پیدا ہوتی ہے اور پیاس کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس سے اولاد کند ذہن پیدا ہو سکتی ہے۔ ⑤ کھڑے ہو کر صحبت کرنے سے بدن کمزور اور رعشہ کا مرض پیدا ہو سکتا ہے۔ ⑥ بخار کی حالت میں جماع کرنے سے بدن میں حرارت بس جاتی ہے اور دق کی صورت اختیار کر سکتی ہے۔

⑦ بھرے ہوئے پیٹ میں صحبت کرنے سے اول تو انزال جلد ہوتا ہے دوسرے ضعف معدہ، ضعف جگر و شکم جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ کھانا کھانے کے کم از کم 3 گھنٹے بعد صحبت کرنی چاہئے۔ ⑧ پیشاب زور سے معلوم ہوتے وقت صحبت کرنے سے مثانہ

اور پیشاب کی نالی میں امراض پیدا ہو سکتے ہیں اور اگر عورت جماع سے قبل پیشاب کر کے ٹھنڈے پانی سے استنجا کر لے تو شہوت جلد بڑھ جاتی ہے۔

⑨ پاخانہ زور سے معلوم ہوتے وقت جماع کرنے سے بواسیر جیسے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

⑩ صحبت کے بعد کوئی مرغن و شیریں غذا مثلاً کھجور یا شہد، انڈا کا حلوا، گاجر کا حلوا، شہد آمیز دودھ یا میوہ جات کھا لینا فائدہ مند ہے۔ اگر یہ کچھ میسر نہ ہو تو 20 تا 25 گرام گڑ یا کھجور پاکی حاصل کرنے کے فوراً بعد کھائیں۔

⑪ کثرتِ جماع کی ممانعت :- کثرتِ جماع سے پرہیز صحت کیلئے مفید ہے۔ کثرتِ جماع کا ایک بڑا نقصان یہ ہے کہ سرعتِ انزال کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ ایک ماہ میں ترجیاً 3 بار صحبت کریں۔ علی رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ”جو شخص اس بات کا خواہشمند ہو کہ اس کی صحت اور تندرستی زیادہ عرصہ تک قائم رہے تو اس کو چاہئے کہ صبح اور رات کو کھانا کھایا کرے۔ قرض سے سبکدوش رہے۔ ننگے پاؤں نہ پھرا کرے اور عورت سے قربت (جماع) کم کیا کرے۔“ (طب نبوی ﷺ)

★ سرعتِ انزال :- اس حالت کو کہتے ہیں کہ مرد جیسے ہی صحبت کا ارادہ کرے یا صحبت شروع کرے اور اس کو انزال ہو جائے یا ایک منٹ میں ہو جائے جبکہ یہ وقفہ اوسطاً 3 منٹ ہونا چاہئے۔ اس مرض کا سبب منی کا پتلا ہونا ہے۔ سرعتِ انزال سے بچنے کے لئے کھٹی چیزیں زیادہ نہ کھائیں اور اگر منی پتلی ہو گئی ہو تو گاڑھا کرنے والی غذائیں استعمال کریں۔ ﴿نوٹ: عشقیہ افسانوں اور ناولوں کا پڑھنا، شہوت بڑھانے والے مناظر کا تصور اور حیا سوز فلمیں دیکھنا، سرعتِ انزال اور جریان کے امراض پیدا کرتے ہیں﴾

★ علاج برائے جریان و سرعتِ انزال :- مرغی کا ایک انڈا اور اسی کے برابر گاجر کا رس، شہد اور گھی سب کو ملا کر ہلکی آنچ پر حلوا سا بنا کر کھائیں۔ کم از کم 21 دن روزانہ استعمال کریں۔ بادی چیزوں کا پرہیز کریں وہی اور مچھلی نہ کھائیں۔ اس دوران صحبت بھی نہ کریں۔ بوڑھے بھی دوبارہ جوانی کی قوت محسوس کریں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ قوتِ باہ کی کمی و زیادتی :- نامکمل جماع (جس میں بیوی مطمئن نہ ہو پائے) بیوی پر ناگوار گزرتا ہے اور وہ اعصابی بیماریاں ہسٹیریا (Hysteria) وغیرہ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ جماع سے بے رغبتی اور شوہر سے نفرت کرنے لگتی ہے۔ کثرتِ جماع سے قوتِ باہ کمزور ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مرد کو علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہئے اور نبی کریم ﷺ کی ہدایات سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ دواؤں کے بجائے غذاؤں سے کمزوری کو دور کرنا چاہئے۔ موجودہ زمانہ کی اشتہاری دواؤں میں اکثر افیون، دھتورا، بھنگ، سنکھیا جیسی زہریلی اشیا شامل ہوتی ہیں جن سے فوری طور پر امساک تو ضرور ہوتا ہے مگر بعد میں نقصان ہوتا ہے۔ غذاؤں کے ذریعہ آہستہ آہستہ جو قوت پیدا ہوتی ہے اس میں استحکام ہوتا ہے۔ ”صحبت کے بعد استنجا اور وضو ضرور کر لیں۔“ (بخاری، مسلم)

★ مقوی باہ غذائیں :- کدو، چغندر، گاجر، ادراک، سنگھاڑا خشک، گڑ، اسپنغول کی بھوسی، آم، انگور شیریں، انار شیریں، کیلا، انجیر، سیب، ناشپاتی، امرود، خربوزہ، پستہ، بادام، چلغوزہ، چھوڑا، کھجور، کشمش، زیتون، اخروٹ، خوبانی، تمام حلال پرندوں کا گوشت چوزہ مرغ، کبوتر، بٹیر، تیتڑ، مرغابی، دودھ، دہی، مکھن، گھی، جوان بکرے کا گوشت، مناسب مقدار میں استعمال کریں۔ جاکفل، جاوتری اور دار چینی بھی زبردست مقوی و محرک باہ ہیں۔ ابو نعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ ”رسول اکرم ﷺ کھجور، مکھن کے ساتھ بہت پسند فرماتے تھے۔“ (ابو داؤد) ”نبی کریم ﷺ ہر سہ تناول فرمایا کرتے تھے۔“ (ابو داؤد) ﴿ہر سہ :- گٹے ہوئے گیلہوں، گوشت، گھی اور مصالحہ ڈال کر پکایا جاتا ہے﴾ چغندر کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اور قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہزیرل بن الحکم رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا :- ”بدن سے (اضافی) بالوں کا جلد دور کرنا قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔“ (طب نبوی ﷺ)

﴿اطبا کے نزدیک اس سے مراد ناف کے نیچے اور بغل کے بال ہیں﴾

★ شہوت انگیزی کے خطرناک نتائج :- ❶ بے راہ روی کی طرف میلان

② دماغی الجھنیں ③ کثرتِ جماع کی خواہش ④ ارتکابِ جرائم کے اندیشے
 ⑤ جریان منی کی بیماری ⑥ سرعت انزال کا مرض ⑦ جنسی جرائم کا ارتکاب، زنا بالجبر، قتل
 و خون غارت گری کا بازار گرم ہو جاتا ہے اور خاندان کی تباہیاں عام ہو جاتی ہیں۔

★ محرکاتِ شہوت (شہوت کو بھڑکانے والی حرکات) :- ① فحش نظارے
 ② فحش لٹریچر پڑھنا ③ فحش فلمیں ④ شہوت انگیز پوسٹرز دیکھنا ⑤ عورتوں کے ساتھ
 آزادانہ میل جول ⑥ جانوروں کی جفتیاں (نر اور مادہ کا ملاپ دیکھنا)

★ زنا کاری سے خطرناک امراض :- ① امراضِ خبیثہ (سوزاک) ② جسمانی
 قوت کی کمزوری ③ پیشاب کی نالی کا زخم ④ جگر، مثانہ آنتوں کے بہت سے امراض
 ⑤ گھٹیا (جوڑوں میں درد) ⑥ بانجھ پن جیسے کئی تکلیف دہ امراض ⑦ آتشک
 (Syphilis) جس سے پورا نظامِ جسمانی متاثر ہوتا ہے۔ اس مرض میں عضو پر مخصوص قسم
 کے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ اولاد در اولاد منتقل ہوتا (موروٹی) ہے۔ اندھا پن،
 دیوانہ پن، خون کی رگیں کمزور ہو کر فالج و امراضِ دل پیدا ہونے کا امکان ہے۔

★ زنا کاری سے اخلاقی بربادیاں :- ① بے حیائی، فریب کاری، جھوٹ، بدینتی،
 خود غرضی، خواہشات کی غلامی، بے وفائی جس سے سماجی اور سیاسی استحکام برباد ہو جاتا ہے
 ② زنا کاری سے نہ صرف تمدن کی جڑ کٹتی ہے بلکہ خود نسلِ انسانی کی جڑ کٹ جاتی ہے۔

③ زنا سے حرامی اولاد پیدا ہوتی ہیں۔ جس کا خیال نہ ماں کرتی ہے نہ باپ۔
 ④ حرام بچہ طبعاً زانی والدین کی حیوانی خصوصیات کا حامل ہوا کرتا ہے۔ تاحیات
 ”حرامی“ کہلانے کی ندامت اس کو دماغی ہیجان میں مبتلا رکھتی ہے اور اس طرح وہ
 احساسِ کمتری میں مبتلا رہتا ہے۔

★ 2 مردوں یا 2 عورتوں کو ایک ہی بستر میں سونے کی ممانعت:
 رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”کوئی مرد کسی مرد کو برہنہ نہ دیکھے اور نہ ہی کوئی عورت کسی
 عورت کو برہنہ دیکھے اور نہ 2 مرد ایک بستر اور ایک کپڑے (چادر یا لحاف) میں سوئیں

اور نہ 2 عورتیں ایک کپڑے میں سوئیں۔“ (مسلم۔عن ابی سعید خدری رضی اللہ عنہ)

”10 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو الگ الگ بستروں میں سلائیں۔“ (ابوداؤد)

سمجھدار بچوں اور بچیوں کو سختی کے ساتھ علیحدہ علیحدہ بستروں میں سلانے کا اہتمام کریں۔

★ لواطت یا اغلام بازی سے بیماریاں:۔ ایک مرد کا کسی دوسرے مرد یا لڑکے

کے ساتھ منہ کالا کرنا اور اپنی شہوت کی آگ کو بجھانا لواطت یا اغلام بازی کہلاتی ہے۔

ایڈز کی بیماری میں مبتلا ہونے والوں میں غالب اکثریت اغلام بازی کرنے اور کرانے

والوں کی ہے۔ اس کے فاعل و مفعول دونوں کو دنیا میں بھی اس کی سزا بھگتنا پڑتی ہے۔

فاعل کا عضو تناسل ٹیڑھا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ نسوں میں غیر معمولی کچھاؤ سے بیماری پیدا

ہو جاتی ہے اور پھر وہ عورت کے قابل نہیں رہتا اور مفعول کی مقعد کے حلقہ جو پاخانہ

روکنے کیلئے بنائے گئے ہیں باہر کی طرف سے بے جا دباؤ پڑنے سے کمزور ہو جاتے ہیں

اور ان میں پاخانہ روکنے کی قدرتی صلاحیت ناقص ہو جاتی ہے۔ شریعت کے احکام

عورت اور مرد کے لئے یکساں ہیں۔

نوٹ: جو افعال مرد کے لئے حرام و ممنوع ہیں وہ اسی طرح عورتوں کے لئے بھی

حرام و ممنوع ہیں۔ عورتوں میں بھی مردوں کی طرح خواہش جماع فطری ہے۔ گھر کے

بڑوں کو چاہئے کہ وہ اپنی معصوم بچیوں، بہنوں، مطلقہ و نوجوان بیوہ عورتوں کی مناسب

انداز میں نگرانی رکھیں اور جلد از جلد عقد اول یا ثانی کا انتظام کریں تاکہ وہ گناہ سے

محفوظ رہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اولاد اگر شادی سے پہلے زنا کرے تو یہ گناہ باپ

پر بھی ہے۔“ (مشکوٰۃ)

★ چند اہم مسائل و ہدایات :- فرمانِ الہی ہے :- (ترجمہ) ❶ ”جو لوگ اپنی

بیویوں سے (تعلق نہ رکھنے کی) قسمیں کھائیں ان کے لئے 4 مہینہ کی مدّت ہے۔“

(البقرہ 2: آیت 226)۔ (یعنی 4 ماہ کے اندر اندر اپنی بیوی سے مل لیں ورنہ اسے علیحدہ

کر دیں) نوٹ: 4 ماہ سے زیادہ بیوی سے علیحدہ اور صحبت نہ کرنے کو فقہانے منع

فرمایا ہے کیونکہ عورت میں قوت صبر 4 ماہ سے زیادہ نہیں ہوتی ہے ﴿ 2 عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ کی وفات ہوگئی لیکن نہ کبھی آپ ﷺ نے میرا ستر دیکھا اور نہ میں نے آپ ﷺ کا ستر دیکھا۔“ (ابن ماجہ) ﴿ نوٹ: مباشرت کے وقت اور بیت الحلا جاتے وقت اگر ہاتھ میں ایسی انگٹھی ہو جس پر اللہ کا نام کندہ ہو تو اس کو بھی اتار دیں۔ (ابو داؤد) اسی طرح وضو کے وقت (بھی انگٹھی اتاریں) یا کم از کم انگٹھی کو ہلائیں ﴿

3 جس شخص کی نظر کسی اجنبی عورت پر پڑ جائے اور اس کا نفس اس کی طرف مائل ہو تو اسکو چاہئے کہ اپنی بیوی سے صحبت کر لے۔ اس لئے کہ صحبت کرنا دل کے وسوسہ کو دور کر دے گا۔“ (ترمذی)۔ ”غیر عورت جب سامنے آتی ہے تو شیطان کی صورت میں آتی ہے پس جب تم میں سے کوئی کسی عورت کو دیکھے اور اس کو اچھی معلوم ہو تو چاہئے کہ اپنی بیوی سے صحبت کرے کیونکہ اس کے پاس بھی وہی چیز ہے جو دوسری کے پاس ہے۔“ (مسلم)

★ فیملی پلاننگ (Family Planning) :- آپ ﷺ کے زمانہ میں بھی لوگ اولاد کی پیدائش روکنے کے لئے عزل کیا کرتے تھے اور آپ ﷺ نے اس کو منع نہیں فرمایا۔ عزل اسے کہتے ہیں کہ جب صحبت کرنے کی حالت میں مرد یہ محسوس کرے کہ اب انزال قریب ہے تو وہ عورت کی شرم گاہ سے اپنا عضو باہر نکال کر منی کو باہر گرا دے۔ اسی طرح یہی ہدف فرینچ لیڈر (ربڑ کی تھیلی جو مجامعت کے وقت مرد اپنے عضو پر چڑھا لیتے ہیں) کے استعمال سے بھی حاصل کیا جاتا ہے کہ منی اس ربڑ کی تھیلی میں رہتی ہے عورت کی شرم گاہ میں نہیں پہنچتی۔ جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے آپ ﷺ کی خدمت میں آکر عرض کیا کہ میرے پاس لونڈی ہے، اُس سے عزل کر لیتا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ”تو چاہے تو باہر انزال کر مگر جو کچھ اس کے لئے مقدر ہے وہ اس کو پہنچ کر رہے گا۔“ پھر اس شخص نے کچھ دنوں بعد حاضر خدمت ہو کر عرض کیا کہ وہ لونڈی تو حاملہ ہوگئی۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”میں نے تو کہہ دیا تھا کہ جو کچھ اس کے مقدر میں ہے وہ اس کو پہنچے گا۔“ (بخاری)

احتیاط سے چلنے اور لطف اٹھائیے

★ چلنے کے دوران گرنے سے بچنے کیلئے :-

- ① اپنی بصارت اور سماعت کا سالانہ معائنہ کراتے رہئے۔ یہ خاص طور پر ضعیف افراد (60 سال سے زیادہ) کے لئے ضروری ہے جو اکثر سڑک پر چلتے ہوئے ان دونوں صلاحیتوں میں خرابی کی وجہ سے جان لیوا حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- ② اگر آپ کسی مرض کی دوائیں لے رہے ہیں تو اپنے معالج سے یہ ضرور پوچھئے کہ آیا ان سے جسمانی توازن یا اعضا کا باہمی رابطہ متاثر تو نہیں ہوتا۔
- ③ کھانا کھانے یا آرام کرنے کے بعد فوراً ہی اٹھ کر نہ چلئے کیونکہ ایسے مواقع پر کم فشار خون (Low Blood Pressure) کی وجہ سے چکر آ سکتا ہے۔
- ④ زیادہ گرم یا سرد موسم میں چلنے کے دوران محتاط رہئے کیونکہ آپ پر غنودگی طاری ہو سکتی ہے۔
- ⑤ بڑھاپے میں یا کسی اور وجہ سے چلنے میں دشواری ہو تو چھڑی یا معاون ساتھ لے لیجئے۔ یہ اس وقت بھی ضروری ہے جب آپ کو غیر ہموار یا انجانے راستوں پر چلنا ہو۔
- ⑥ ربڑ کے تلوے اور چھوٹی ایڑھی والے جوتے یا جوگر (Jogger) استعمال کیجئے۔

السی سے علاج

السی ایک قدرتی پودا ہے۔ السی کے بیج کھانسی اور دمہ میں مفید ہیں۔ بلغم کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔ اس لئے اس کا جو شانہ بنا کر پلاتے ہیں۔ السی مقوی جسم ہے اور درد کمر کو دور کرتی ہے۔ السی ورم کو تحلیل کرتی ہے اور مریض کو تسکین دیتی ہے۔ السی کا لیپ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ 50 گرام السی باریک پیس کر ایک کپ پانی میں پکائیں اور پیسٹ بننے کے بعد ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم، پھوڑے، پھنسی کی جگہ پر لگائیں۔ سینہ کے درد اور پھیپھڑے کی جھلی کے ورم میں نہایت مفید ہے۔ السی کا تیل

بھی ورم کو دور کرتا اور درد کو تسکین دیتا ہے۔ گٹھیا اور دوسرے اقسام کے درد میں اسی کے تیل کی مالش بہترین علاج ہے۔ اسی کا تیل جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور زخموں کو خشک کر دیتا ہے۔

بار بار عمرہ و حج کرنے کا وظیفہ

اگر آپ حج کو جانا چاہتے ہوں یا جب آپ کو اللہ رب العزت عمرہ یا حج کرانے لے جائے اور آپ دوبارہ جانا چاہیں تو خلوص دل سے بکثرت 2 رکعات نماز حاجت بیت اللہ میں پڑھ کر دعا مانگا کریں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی آپ کو دوبارہ اللہ تعالیٰ اپنے گھر کی زیارت نصیب فرمائیں گے۔

بازار کے کھانے

① بازار کے کھانے نہ کھائیں تو بہتر ہے، بیماری کا زیادہ خدشہ ہے کیونکہ پکانے والے حفظان صحت کے اصولوں کو مدنظر نہیں رکھتے اور گوشت و مصالحہ بھی سستے استعمال کرتے ہیں۔ مجبوری ہو تو دہی کے ساتھ روٹی کھائیں یا پھر پھل، بھنے چنے، سبزی یا دال ﴿بازار میں گوشت، مچھلی اور مرغی نہ کھائیں اس میں بیمار ہونے کا بہت ہی زیادہ خطرہ ہے﴾ ② مجبوراً جب کوئی شخص بازار سے کچھ کھائے یا کچھ پیئے تو مندرجہ ذیل دعا کے پڑھنے سے کھانے کے مضر اثرات سے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی محفوظ رہے گا:-

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اَسْمِهِ شَیْءٌ فِی

الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

(ترجمہ) ”(کھانا) شروع کرتا ہوں اللہ تعالیٰ کے نام سے جس کے نام کی برکت سے زمین و آسمان کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی اور وہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔“ (ترمذی)

”شرک اور والدین کی نافرمانی کے بعد جھوٹ بولنا تیسرے نمبر پر گناہ کبیرہ ہے۔“ (بخاری)

بالوں کی حفاظت اور علاج

- ★ بال خوبصورت اور ملائم رکھنے کا علاج :- ① سرسوں کی کھل (سرسوں کے بیج کا تیل نکالنے کے بعد کا بچا ہوا پھوک) کوٹ کر رکھ لیں نہانے سے پہلے اسے گرم پانی میں بھگو دیں اور پھر سر پر مل کر پانی سے دھولیں۔ ② لیموں کا رس سرسوں کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں کی مالش کریں۔ ③ پسلی ہوئی کلونچی کے ساتھ سر دھوئیں۔ ④ پیری کے پتے پیس کر مہندی کی طرح سر پر لگا کر 10 منٹ بعد سر دھولیں۔
- ⑤ انڈا پھینٹ کر اس میں چھوٹا چمچہ سرسوں کا تیل ملا کر سر میں خوب ملیں 10 منٹ بعد سر دھولیں۔ ⑥ دہی میں ایک چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں اس کی خوب مالش کریں آدھا گھنٹہ بعد سر دھولیں۔ چند دنوں میں بال ملائم ہو جائیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ
- ⑦ روزانہ رات کو بالوں کی جڑوں میں زیتون کا تیل لگا کر صبح دھوئیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ مردہ بالوں میں جان آجائے گی۔ بالوں، پلکوں کو گھنی، سیاہ بنانے کے لئے بھی زیتون کا تیل پلکوں اور بالوں پر لگائیں۔ تیل آنکھوں کے اندر نہ جائے، احتیاط کیجئے۔ 3 ماہ کے روزانہ استعمال کے بعد اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ خضاب لگانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔
- ★ بال خورہ کا علاج :

بال خورہ پر بکرے کا حرام مغز لگائیے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔

★ بالوں میں سفیدی اور جوؤں کا علاج :- ① مچھلی کے ساتھ گاجر یا کوئی سبزی یا موسمی یا کوئی اور فروٹ کھائیں۔ مچھلی بالوں کی صحت، تازہ خون اور آنکھوں کی بیماریوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ ② آملہ کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور سائے میں خشک کر لیں پھر انہیں کھوپرے کے تیل میں اباتے رہئے حتیٰ کہ کالا سا مادہ نیچے رہ جائے۔ یہ سیاہ مادہ، بالوں پر لگانے سے سفیدی کا عمل رک جاتا ہے اور بال پہلے سے زیادہ صحت مند ہو جاتے ہیں۔ ③ ترائی (توری) کو ناریل کے تیل میں پکا کر

لگانے سے بالوں میں سفیدی کا عمل جلد شروع ہونے سے رک جاتا ہے۔ ترائی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر سائے میں خشک کریں پھر انہیں ناریل کے تیل میں تین چار دن تک ڈوبے رہنے دیں۔ اس تیل کو چولہے پر اتنی دیر جوش دیں کہ یہ ٹکڑے کالے ہو جائیں۔ سر پر اس تیل کی خوب مالش کریں۔ ④ روزانہ رات کو خالص زیتون کا تیل بالوں پر لگا کر اچھی طرح مالش کریں، یہاں تک کہ تیل جذب ہو جائے اِنْ شَاءَ اللہ الْعَزِيزُ بال زیادہ عرصہ تک کالے رہینگے۔ 3 ماہ کے روزانہ استعمال سے سفید بالوں کا رنگ کالا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ⑤ پیاز کا عرق سر پر تیل کی طرح لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور بیماری سے گرنے والے بال دوبارہ نکل آتے ہیں۔ ⑥ رات کو زیتون کا تیل ہمیشہ سر اور داڑھی کے بالوں پر لگائیں، بال سیاہ رہینگے اِنْ شَاءَ اللہ الْعَزِيزُ، اس کے علاوہ سر کے تمام امراض مثلاً آدھے سر کا درد، سر کا درد اور خشکی وغیرہ کا بہترین علاج ہے اور جسم پر مالش کرنے سے جسمانی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن کریم میں زیتون اور انجیر کی قسم کھائی ہے۔ پڑھئے:- (التین 95: آیت 1)

★ بالوں کے گرنے کا علاج :- ① روزانہ صبح سر پر اچھی طرح لیموں کا رس لگائیں۔ 15 منٹ بعد اچھے صابن یا شیمپو سے دھولیں۔ اچھی طرح بال خشک ہونے کے بعد کلونجی کا تیل لگائیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

② روزانہ سوتے وقت زیتون کے تیل سے سر کی مالش کریں۔

★ سر پر بال اگانے کا علاج :- ① لوٹے سے وضو کریں اور وضو سے بچا ہوا

پانی مریض پر چھڑکیں یا ڈال دیں۔ مسنون عمل ہے (بخاری عن جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ)

② ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی مانگتے رہیں۔ صدقہ دیں۔ ہر چیز صرف اور صرف

اللہ تعالیٰ سے ہی مانگئے۔ کامیابی کے بعد اللہ رب العزت کا شکر ضرور ادا کریں۔

③ روزانہ 2 قطرے ڈیٹل 10 قطرے پانی میں ملا کر روئی سے سر پر اس جگہ لگائیں

جہاں بال نہیں ہیں وہاں ہلکی سی مالش کریں 2 گھنٹہ بعد سر دھولیں اِنْ شَاءَ اللہ الْعَزِيزُ

لگاتار استعمال سے بال نکلنے شروع ہو جائیں گے۔ کم از کم 4 ماہ تک یہ عمل لگاتار کریں۔ ④ روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے بال جلدی سفید نہیں ہوتے۔ ⑤ گنج پن کے لئے چقدر کے پتے سر پر رگڑیں جب تک ان میں رس ہو (3 منٹ) روزانہ۔ 3 ماہ تک یہ عمل کریں۔

★ خشک بالوں کا علاج :- ① بالوں کی جڑوں میں نیم گرم زیتون یا تیل کا تیل انگلیوں کے پوروں سے اچھی طرح جذب کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ② بالوں میں خشکی کیلئے لیموں کا رس مفید ہے۔ اس میں سیب کا رس اور چند قطرے روغن زیتون یا روغن بادام اچھی طرح ملا کر بالوں کی جڑوں میں مملیں ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ③ 2 انڈے آدھی پیالی نیم گرم پانی میں ڈال کر خوب پھینٹیں اور بالوں میں اچھی طرح لگا کر 10 منٹ بعد دھولیں۔

★ سکری کا علاج (Dandruff) :- سر میں خشکی پیدا ہونا اور پھڑپھڑیاں اترنا سکری کہلاتا ہے۔ سر میں کھلی یا خارش رہتی ہے اور کھانے کی وجہ سے جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ ① سر کی جلد کو صاف رکھیں تاکہ جلد پر مردہ خلیات (Dead Cells) ختم ہو جائیں۔ بالوں میں حسب ضرورت برش کریں تاکہ خون کی گردش بڑھے۔

② کم از کم 7 دن لگاتار زیتون کے تیل سے سر کے بالوں کی جڑوں کو اچھی طرح ملتے اور مسلتے ہوئے کم از کم 7 منٹ تک روزانہ مالش کریں۔

③ 2 چمچے میٹھی کے بیج رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پیس کر اس کا پیسٹ سر پر لگا کر آدھا گھنٹہ تک چھوڑ دیں، پھر نیم گرم پانی سے سردھولیں۔ سردھونے سے پہلے ایک چمچ تازہ لیموں کا رس بالوں میں لگانا بھی مفید ہے۔ اس سے نہ صرف بال چمکیلے ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں چپ چپاہٹ (Stickiness) اور خشکی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

④ ہفتہ میں 2 بار دہی میں مین ملا کر سر پر لگانا مفید ہے۔ ⑤ آملہ کے تیل میں چند

قطرے لیموں کا رس ملا کر سر پر مالش کریں۔ سکری کے مریض پانی والے فروٹ زیادہ سے زیادہ استعمال کریں مثلاً سیب، انگور، موسمی، ناشپاتی، تربوز۔
6 روزانہ نیم کے پتوں کو پانی میں پیس کر سردھوئیں۔

بچوں کے امراض

★ دانت نکلنے کی تکلیف کا علاج:- **1** روزانہ صبح و شام ایک ایک چمچہ انگور کا رس پلائیں۔ **2** شہد چٹائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بچے تکلیف سے محفوظ ہو جائیں گے۔ **3** چاکیہ سہاگہ کھیل بنا کر سفوف بنالیں۔ یہ سفوف شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے دانت با آسانی نکل آتے ہیں۔
 ★ بچوں کے پیٹ کا درد:

جب بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے تو وہ عام طور پر زور سے روتے ہیں، پیٹ پر ہاتھ پھیرنے سے آرام محسوس کرتے ہیں۔ شہد خالص 10 گرام، عرق سونف 20 ملی لیٹر، عرق پودینہ 20 ملی لیٹر، عرق گلاب 20 ملی لیٹر ملا کر رکھ لیں اور صبح و شام آدھا چمچہ چائے کا یہ مرکب پلائیں اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی درد جاتا رہے گا۔
 ★ بچوں کی پیٹ کی بیماریاں:

پیٹ کو سینکیں۔ دودھ اور کھانا کم سے کم دیں۔ شہد چٹائیں یا انڈا کی صرف کچی سفیدی وقفہ وقفہ سے پلائیں۔ زیادہ بیماریاں معدہ کی خرابی سے ہی پیدا ہوتی ہیں (یہی علاج بڑوں کیلئے بھی مفید ہے ایک انڈا کی صرف کچی سفیدی نگل جائیں صبح و شام۔ پیٹ کی اکثر بیماریوں کا علاج اور گوشت کا بہترین نعم البدل ہے)

★ بچوں کی کھانسی:

1 ایک چمکی پیسی ہوئی ہلدی نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا نمک اور گڑ ملا کر پلانے سے بچوں کو سردی کی کھانسی اور سانس لیتے وقت کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ نیز سانس

سے بچتی ہوئی سیٹی بند ہو جاتی ہے۔ ② لہسن کا ایک جَوَا دودھ میں پکا کر اور چھان کر یہ دودھ پلانے سے بچوں کو کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

★ بچوں کی پسلی چلنا :- میتھی دانہ ایک گرام، اسی دانہ ایک گرام، شہد 6 گرام میتھی اور اسی کو 60 ملی لیٹر پانی میں ابال کر چھان لیں پھر شہد ملا کر دن میں 3 بار پلائیں۔

★ بچوں کے گلے کی سوجن کا علاج :

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ”اے عورتو، تمہارے لئے افسوس کی بات ہے۔ تم اپنی اولاد کو قتل نہ کیا کرو کسی بچہ کے گلے میں سوجن یا سر میں درد ہو تو قسط ہندی (پنساری سے ملتی ہے) کو پانی کے ساتھ رگڑ کر بچے کو چٹا دو۔“ چنانچہ عائشہ رضی اللہ عنہا نے (ایک) بچہ کیلئے یہ نسخہ تیار کروایا اور وہ تندرست ہو گیا۔ (مسلم)

② ابلتے پانی میں ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر نیم گرم صبح و شام پلائیں۔

③ مہندی کے پتے ابال کر چھان لیں۔ 2 ہفتہ تک صبح و شام غرارہ کرائیں۔

★ بچوں کے اعضا کی قوت کیلئے :- ① 5 قطرے تلسی کے پتوں کا رس تھوڑے پانی میں ملا کر روزانہ پلانے سے بچوں کے اعضا اور ہڈیوں میں قوت پیدا ہوتی ہے ② روزانہ پیاز اور گڑ کھلانے سے بچوں کا قد بڑھتا ہے۔

★ کند ذہن بچوں کا حافظہ بڑھانے کیلئے :- ایک چھوٹی الاچھی، چٹکی بھر پیسی ہوئی دار چینی اور 11 دانے کلونجی چبا کر کھلائیں پھر ایک گلاس دودھ پلائیں۔ اس سے بچوں کا حافظہ تیز ہوگا اور وہ سبق بھی یاد رکھ سکیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

بخار اور بخار کے بعد ہونٹ پر ہونے والی پھنسی کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ”بخار یا بخار کی شدت جہنم کی بھاپ (کا ایک حصہ) ہے اسکو پانی کے ذریعہ ٹھنڈا کرو۔“ (بخاری، مسلم)۔ بخار کے دوران روزانہ کم از کم 10 گلاس پانی پیئیں۔ ② بخار والا کثرت سے بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيرِ پڑھتا رہے۔ (حاکم)

③ ”جب تم میں سے کوئی بخار زدہ ہو تو اس پر 3 دن تک صبح سویرے ٹھنڈے پانی کے

چھینٹے مارے جائیں۔“ (حاکم) ﴿نوٹ: یہ علاج صرف اس بخار کے لئے ہے جس کا سبب ورم، دھوپ کی شدت یا غیر معمولی غصہ وغیرہ ہو کیونکہ بخار کی اس قسم میں ٹھنڈا پانی پینا یا ٹھنڈے پانی سے غسل دونوں ہی مریض کے لئے مفید ہیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ﴾

④ جب آپ ﷺ کو بخار تھا تو جبریل علیہ السلام نے آپ ﷺ کو ان الفاظ کے ساتھ دم کیا:

بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ دَآءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ
نَفْسٍ اَوْعِيْنِ حَاسِدٍ اللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ) ”میں اللہ کے نام کے ساتھ آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس بیماری کے خلاف جو آپ کو تکلیف دیتی ہے اور دوسروں کی ایذا رسانی اور حسد کرنے والوں کی بری نظر سے۔ اللہ آپ کو شفا دے۔ میں آپ پر اللہ کے نام سے دم کرتا ہوں۔“ (مسلم)

﴿نوٹ: یہ دم دوسری تمام بیماریوں کیلئے بھی بہت مفید ہے﴾

★ تیز بخار کے بعد ہونٹوں پر پُھنسی ہو جائے تو زیرہ پانی میں پیس کر ملنے سے پُھنسی ختم ہو جاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

بخل، حرص اور طمع کا علاج

فرمان الہی ہے:- ① وَأُحْصِرَتِ الْاَنْفُسُ الشَّحَّ

(ترجمہ) ”اور بخل و حرص تو ہر ایک نفس میں موجود ہے۔“ (النساء: 4: آیت 128)

② وَمَنْ يُّوقْ شَحَّ نَفْسِهٖ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٢٠﴾

(ترجمہ) ”اور جو شخص اپنے نفس کی حرص سے محفوظ رکھ لیا گیا پس وہی کامیاب ہونے والے ہیں۔“ (التغابن: 64: آیت 16)۔ اس مفہوم کو بعض علما نے اس طرح بھی ادا کیا ہے

مُوْتُوْا قَبْلَ اَنْ تَمُوْتُوْا وَحَاسِبُوْا قَبْلَ اَنْ تُحَاسِبُوْا

(ترجمہ) مرنے سے پہلے اپنے آپ کو مردہ سمجھو اور اپنا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا

محاسبہ کیا جائے۔ ﴿نماز پڑھئے قبل اسکے کہ آپکی نماز (جنازہ) پڑھی جائے﴾
 ★ بخل سے مراد اپنا ذاتی مفاد ہے جو ہر نفس کو عزیز ہوتا ہے لیکن دوسروں کیلئے اپنے مفاد کو قربان کر دینے سے اللہ کریم خوش ہوتے ہیں اور جس سے اللہ تعالیٰ خوش ہو جائیں تو اسکی کامیابی قابل رشک ہے۔ قربانی دیجئے۔

★ ہر رات کو سوتے وقت اپنا محاسبہ کیجئے یعنی سوچئے کہ کیا آج کی آمدنی حلال تھی؟ کیا غیبت کی؟ حقوق العباد ادا کئے؟ جھوٹ بولا؟ اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک تو نہیں کیا؟ پانچوں نمازیں وقت پر ادا کیں؟ ماں باپ اور دوسرے قریبی رشتہ داروں سے حسن سلوک کیا؟ آج صدقہ کیا؟

★ اعمال صالح کرنے سے إِنَّ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى حُصْحَمٌ ہو جائیگی۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”تم لا لُح کی برائی سے پناہ مانگو۔“ (درج ذیل دعا مانگا کریں)

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ طَمَعٍ یَّهْدِیْ اِلٰی طَبَعٍ

(ترجمہ) ”اے اللہ! میں آپکی پناہ چاہتا ہوں (ایسے) لا لُح سے جو مہر لگنے تک پہنچا دے۔“ (احمد)

بد زبانی اور تیز تیز بولنے کا علاج

اگر کوئی تیز تیز بولتا ہو یا ایسے الفاظ بولتا ہو جس سے لوگوں کا دل دکھتا ہو تو اسکو چاہئے کہ دوسروں کا دل دکھانا فوراً بند کر دے اور کم از کم دن میں 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللہ پڑھے حذیفہ رضی اللہ عنہ نے اپنی زبان کی تیزی کی آپ ﷺ سے شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”تم استغفار کو لازم کیوں نہیں پکڑتے۔ بے شک میں دن میں 100 مرتبہ استغفار کرتا ہوں (نسائی)۔ آپ بھی یہ مکمل استغفار روزانہ بار بار پڑھیں :

اَسْتَغْفِرُ اللہَ الَّذِیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِ (ترجمہ) ”میں بخشش چاہتا ہوں اس اللہ تعالیٰ سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ وہی ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی سے توبہ کرتا ہوں۔“ (ابوداؤد، ترمذی)

بد نظری کا علاج

مرد اور عورت دونوں کیلئے یہ ایک خطرناک مرض ہے جو جہنم میں لے جانے کا سبب بن سکتا ہے۔ فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ① ”اللہ آنکھوں کی خیانت اور سینوں کے بھیدوں کو بھی جانتے ہیں۔“ (مومن 40: آیت 19)۔ یہاں خیانت سے مراد آنکھوں کی خیانت ہے یعنی نامحرم مرد یا عورت کو دیکھنا، اشارہ کرنا، ہنسی مذاق کرنا۔ (ابن کثیر)

② ”مومن مردوں سے کہہ دیں کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھا کریں اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں یہ ان کیلئے بہتر ہے بے شک جو کچھ وہ کرتے ہیں اللہ اس سے واقف ہے۔ اور مومن عورتوں سے (بھی) کہہ دیں کہ وہ بھی اپنی نظروں کو نیچا رکھا کریں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں اور اپنی زینت ظاہر نہ ہونے دیں۔“

﴿مزید پڑھئے تفسیر (النور 24: آیات 30 تا 31)﴾

﴿وضاحت: ان دونوں آیات میں اللہ رب العزت نے مردوں اور عورتوں (دونوں) کو حکم دیا ہے کہ اپنی نظریں جھکا کر چلیں اور نامحرم کو نہ دیکھیں ورنہ گناہ گار ہونگے اس لئے کہ نامحرم کو دیکھنے سے اللہ تعالیٰ کے حکم کی خلاف ورزی ہے جو قابل سزا ہے﴾

① بد نظری عموماً زنا کی پہلی سیڑھی ہوتی ہے۔ پہلی مرتبہ بے ساختہ کسی نامحرم مرد یا عورت پر نظر پڑ جائے تو فوراً ہٹا لیجئے اور دوبارہ نہ دیکھئے۔ نیچے دیکھ کر چلیں۔ ورنہ گناہ کبیرہ ہے۔ ② اللہ رب العزت کا ذکر کثرت سے کیجئے زیادہ وقت مسجد میں اور کم سے کم بازار میں گزاریں۔ نفل نمازیں زیادہ پڑھیں۔ کوشش کریں کہ ہر وقت با وضو رہیں۔ شادی جلدی کریں۔ (یہ باپ کا فرض ہے) اولاد کی کم آمدنی کی وجہ سے شادی میں دیر نہ کریں۔

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”رزاق تو صرف اللہ ہی ہیں۔“ (الذاریات 51: آیت 58)

③ روزانہ پوری استغفار اور اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ کا ورد زیادہ سے زیادہ کریں۔ ④ بد نظری سے بچنے کے لئے صدقہ و خیرات بھی کرتے رہیں ہر نماز

کے بعد ہر گناہ سے بچنے کیلئے دعا مانگتے رہیں۔ ⑤ نا محرم سے باتیں اور ہنسی مذاق نہ کریں اور نہ ہی خلوت میں ملیں۔ اگر نہایت ضروری بات کرنی ہو تو سب کے سامنے اور مختصراً کریں۔ ⑥ آپ ﷺ نے فرمایا: ”دیور موت ہے۔“ (بخاری) دیور سے پردہ کرنا ضروری ہے۔

برص کا علاج

① روزانہ آدھا چمچ سفوف ہڑ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ② اسی یا زیتون کے تیل میں سفوف ہڑ ملا کر چند ماہ برص کی جگہ پر اچھی طرح مالش کریں تاکہ تیل جذب ہو۔ چند ماہ لگاتار مالش سے چلد صاف ہو جائے گی اِنْ شَاءَ اللہ۔ روزانہ کم از کم 12 گلاس پانی پیئیں۔ ③ نیم کے خشک پتوں کا سفوف پاؤ چمچ روزانہ پانی کے ساتھ نہار منہ چند ماہ لگاتار کھالیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔ ④ دعاء برص (کوڑھ) ہر نماز کے بعد پڑھئے۔ (دیکھئے صفحہ 146)

بری صحبت کا علاج

بری صحبت اور برے کاموں کی وجہ سے اگر صحت خراب ہو گئی ہے تو برے کام فوراً چھوڑ دیں۔ روزانہ نماز پہلی صف میں باجماعت پڑھیں۔ ہر نماز کے بعد اپنی صحت کیلئے بھی دعا مانگئے۔

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

زیادہ پڑھیں تاکہ آپ شیطان کے وسوسوں سے بچیں۔ کھانے میں آم، خالص مکھن، بادام بھی شامل کر لیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ العزیز جلد ہی صحت بہتر ہو جائیگی۔

برے پڑوسی سے حفاظت

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”تم برے پڑوسی سے اللہ رب العزت کی پناہ ان الفاظ کے ساتھ مانگتے رہو۔“

① اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ جَارِ السُّوْءِ

فِي دَارِ الْمَقَامَةِ فَإِنَّ جَارَ الْبَا دِيَّةٍ يَتَحَوَّلُ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں مستقل قیام کے برے پڑوسی سے آپکی پناہ چاہتا ہوں اس لئے کہ سفر کا ساتھی تو جدا ہو ہی جاتا ہے۔“ (نسائی)

② اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ یَّوْمِ السُّوْءِ وَ مِنْ

لَیْلَةِ السُّوْءِ وَ مِنْ سَاعَةِ السُّوْءِ وَ مِنْ صَاحِبِ

السُّوْءِ وَ مِنْ جَارِ السُّوْءِ فِیْ دَارِ الْمَقَامَةِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں آپکی پناہ مانگتا ہوں برے دن سے اور بری رات سے اور بری گھڑی سے اور برے ساتھی سے اور مستقل قیام کے برے پڑوسی سے۔“ (طبرانی)

برے خواب کا علاج

- ① سونے سے پہلے قرآن ترجیاً سورہ بقرہ کا آخری رکوع اور سورہ ملک مکمل اور چاروں قل اور پھر سونے سے پہلے کی دعائیں پڑھیں۔ اسکے بعد دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ رات کو برے اور ڈراؤنے خواب نہ دکھائے۔ سونے سے پہلے پیشاب کریں اور با وضو سویا کریں۔ ② سونے سے پہلے 7 بار اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں کہ برا خواب نظر نہ آئے۔ (مغرب ہے)
- ③ برا خواب دیکھ کر 3 بار یہ دُعائیں پڑھیں :

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ اور اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ

- ④ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ”اچھا خواب اللہ رب العزت کی طرف سے اور برا خواب شیطان کی طرف سے ہوتا ہے۔“ برا خواب کسی سے بیان نہ کریں۔ شیطان کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگئے۔ کچھ نقصان نہ ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ (بخاری)

بغل کی بدبو کا علاج

جامن کی چھال اور پتوں کے جوشاندہ سے بغل دھو کر سیم کی پٹیاں پیس کر بغل میں لگائیں۔ روزانہ صابن سے یا پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈال کر بغل دھوئیں صبح و شام۔ عموماً یہ بدبو گندے بنیان استعمال کرنے سے ہوتی ہے۔ بغلیں صاف رکھیں اور بنیان 2 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ کبھی بھی بدبو نہیں آئے گی۔ اِنْ شَاءَ اللہ تَعَالٰی اس کے علاوہ کوئی خوشبو یا پوڈر استعمال کریں۔

بغیر چھنے آٹے سے علاج

سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ کیا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی میدہ کی روٹی بھی کھائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں چھنیاں نہیں تھیں اس لئے آٹے میں پھونک مار لیا کرتے۔ موٹے موٹے تنکے اڑ جاتے، باقی گوندھ لیتے تھے۔ (شاکل ترمذی)۔ ① آٹے کی بھوسی (Fibre) جسے چھان بھی کہتے ہیں خون میں کولسٹرول کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ اس سے خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ چھان میں ایسے اجزا موجود ہیں جو دل کی نالیوں کے سکڑاؤ کو کم کرتے ہیں حتیٰ کہ دل کی نالیاں چھان کے روزانہ استعمال سے زیادہ سے زیادہ خون لینے کی طاقت حاصل کر لیتی ہیں۔ قدرتی آٹے میں مزید بھوسی (جو بازار میں ملتی ہے) تقریباً 3 فیصد ملا دیں۔ ② چھان کی کمی کی وجہ سے تقریباً ہر دوسرا شخص معدہ کا مریض ہے گیس، تبخیر، دائمی قبض کی بنیادی وجہ چھان کی کمی ہے بغیر چھنا آٹا استعمال کریں۔ بغیر چھنا آٹا (100% whole wheat) آنتوں کی حرکات کو جسمانی ضرورت کے مطابق بڑھا دیتا ہے۔ جس سے آنتوں کی خشکی ختم ہو کر دائمی قبض ختم ہو جاتا ہے۔ ③ اگر چھان کو ابال کر اس کا جوشاندہ پیا جائے تو یہ کھانسی، دائمی نزلہ، زکام، دمہ اور معدہ کی تبخیر اور گیس کیلئے بہت مفید اور آزمودہ ہے۔ میدہ کی روٹی نہ کھائیں۔

بواسیر (Piles) کا علاج و احتیاط

بواسیر کا اصل سبب تیز مصالحہ دار غذاؤں کا زیادہ استعمال، مستقل ورزش نہ کرنا اور مسلسل ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنا ہے۔ اکثر قبض رہنا، پاخانہ کا سخت آنا یا ایک دو دن کے وقفہ سے آنا، کمر بند یا بیلٹ کس کر باندھنا، بار بار جلاب آور دواؤں یا کاسٹر آئل کا زیادہ استعمال (جن سے پاخانہ جلاب کی شکل میں آئے) بھی بواسیر کا سبب بنتے ہیں۔

ایام حمل میں رفع حاجت کے وقت یا پیشاب کرتے وقت بہت زیادہ زور لگانا عورتوں میں بواسیر پیدا کرتا ہے۔ بواسیر خونی ہو یا بادی دونوں ہی شدید تکلیف کا باعث ہیں لہذا اگر شروع ہی سے احتیاط کریں تو مرض کو روکا جاسکتا ہے۔ اس لئے بواسیر کے مریضوں کے ساتھ عام لوگ بھی تیز مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں تاکہ مرض پیدا ہونے کی نوبت ہی نہ آئے۔ قبض کسی بھی حالت میں نہیں ہونے دیں۔ ایسے لوگ جو پیٹی استعمال کرتے ہیں وہ بیلٹ کس کر نہ باندھیں۔

﴿بیلٹ اور قبض کی وجہ سے اندرونی حصوں پر دباؤ پڑتا ہے جس سے بواسیر ہو سکتی ہے﴾
علاج :- ① روزانہ خربوزہ، مولی، بکری کا دودھ کم از کم 40 دن تک استعمال کریں اس سے **إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى** جلد شفا ہوگی۔ ② سفید زیرہ، زرد آلو اور پتے والی سبزیاں کھانا بھی بواسیر ختم کرنے کیلئے اکسیر ہیں۔ پانی زیادہ پیئیں۔ ③ روزانہ ایک انجیر ہر کھانے کے ساتھ کھانا چاہئے۔ زیادہ نہیں ④ ایک عدد انجیر کے ساتھ ہم وزن ادراک کا مربہ روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ 4 تا 6 ماہ کے استعمال سے بواسیر سے مکمل نجات ہو جائے گی۔ **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ** ⑤ نیم کی خشک نبولیاں (یعنی پکا ہوا پھل) بقدر ضرورت چھلکے سمیت کوٹ کر چھان لیں اور رات کو سوتے وقت ایک چائے کا چمچ پانی کے ساتھ کھائیں۔ **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ** بہت جلد دونوں قسم کی بواسیر سے نجات مل جائیگی۔

⑥ تقریباً 11 نیم کی تازہ نبولیاں جو درخت سے پکنے کے بعد گر جاتی ہیں چھلکا اتار کر کھائیں۔ بواسیر کا علاج بھی ہے اور متواتر کھانے والے کا خون صاف رہتا ہے۔ یہ پھل میٹھا ہوتا ہے جبکہ نیم خود کڑوا ہوتا ہے۔ (غور کیجئے اللہ کی پیدا کی ہوئی چیزوں پر) نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد اپنے لئے بھی اور تمام مسلمان بیماروں کیلئے بھی صحت کی یہ دُعا مانگیں :-

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِىْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرے جسم کو صحت مند بنادیتجئے۔“ (ابوداؤد)

بہتے ہوئے خون کا علاج

جنگ اُحد میں رسول اکرم ﷺ کا چہرہ مبارک زخمی ہو گیا۔ آپ ﷺ کے اگلے دانت ٹوٹ گئے اور خود (جنگی لباس کی ٹوپی) ٹوٹ کر سر میں گھس گئی۔ جب فاطمہ رضی اللہ عنہا نے دیکھا کہ خون بند ہونے کی بجائے بڑھتا جا رہا ہے تو فاطمہ رضی اللہ عنہا نے چٹائی کا ایک ٹکڑا جلا کر اس کی راکھ کو زخموں پر چپکا دی جس سے خون بند ہو گیا۔“ (مسلم)

بحفاظت وزن اٹھانے کیلئے ہدایات

- ① قدم مضبوطی سے جمائیں، پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں تاکہ آپ متوازن کھڑے ہو سکیں۔ وزن کے قریب کھڑے ہوں۔ اکڑوں ہو کر جھکیں (کمر نہ جھکائیں) کمر کو مزید سہارا دینے کیلئے گہرا سانس لے کر پیٹ کے عضلات کو سخت کر لیں۔
- ② وزن لے کر سیدھا اٹھنے کیلئے دونوں ٹانگوں کو استعمال کیجئے جو کمر کے مقابلے میں کہیں زیادہ طاقتور ہوتی ہیں۔ ③ وزن اٹھاتے ہوئے اگر گھومنا ہو تو دونوں پاؤں پر گھومیں۔ کمر نہ گھمائیں۔ ④ وزن فرش پر رکھنے کیلئے بھی اکڑوں بیٹھ کر جھکیں کمر نہ جھکائیں۔ اپنی انگلیاں دبنے سے بچائیں۔ ⑤ کندھے سے اونچا وزن اٹھانے کیلئے

وزن ہلکا کر لیں اور کسی مضبوط اور یکساں سطح والی چیز پر کھڑے ہوں تاکہ کندھے وزن سے بلند ہو جائیں یا کسی کی مدد حاصل کریں۔ وزن اٹھانے سے پہلے ذرا سا ہلا کر اسکے وزن کا اندازہ کر لیں۔ جہاں تک ممکن ہو وزن کم کر کے اٹھائیے۔ یعنی دو یا تین قسطوں میں اٹھائیں۔

بیٹی کا رشتہ جلد کیسے حاصل کریں؟

بغیر شرعی عذر کے بیٹا / بیٹی کی شادی میں دیر نہیں کرنا چاہئے اس لئے کہ فرمانِ الہی ہے:- (ترجمہ) ”اور تم میں سے جو لوگ مجرد (غیر شادی شدہ) ہیں انکے نکاح کر دو اور اپنی لونڈی، غلاموں کے بھی نکاح کردو (جب بالغ ہو جائیں) اگر وہ محتاج ہیں تو اللہ تعالیٰ اپنی مہربانی سے انہیں غنی کر دیگا اور اللہ تعالیٰ بڑی وسعت والا اور جاننے والا ہے۔“ (النور 24: آیت 32)

﴿نوٹ: مجرد لوگوں میں کنواریں، کنواریاں، طلاق یافتہ، بیوہ اور رنڈوے سب ہی شامل ہیں﴾
یہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے ﴿اَنْكِحُوا صِبْغَةَ امْرِئِهِ﴾ جس کے معنی ”نکاح کر دو۔“
اس حکم کے تحت ماں باپ یا ولی کو اپنی اولاد کے بالغ ہونے کے بعد جلد از جلد شادی کر دینا چاہئے اور اسی طرح بیوہ، مطلقہ اور رنڈوے کی بھی۔ اللہ تعالیٰ کے احکام کی خلاف ورزی کرنے سے دنیا میں بھی طرح طرح کی بیماریاں اور مصائب میں مبتلا رہنا پڑتا ہے اور آخرت میں بھی پکڑ ہو سکتی ہے۔ آپ ﷺ نے باپ کو اولاد کی شادی (بغیر کسی شرعی عذر کے) دیر سے کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ ﴿رقم کی کمی شرعی عذر نہیں ہے﴾ آپ ﷺ نے حکم دیا: ❶ ”جس شخص کے ہاں لڑکا (یا لڑکی) پیدا ہو وہ اسکا بہترین نام رکھے اور اسکو ادب سکھائے اور جب وہ بلوغت کو پہنچے تو اسکا نکاح کر دے۔ اگر بلوغت کے بعد اسکا نکاح نہیں کیا اور اس سے گناہ (زنا) ہو گیا تو (اسکا) گناہ اسکے والد پر بھی ہو گا۔“ (بیہقی)

② شادی کے وقت دینداری کو ترجیح دیں۔ خوبصورتی اور مال تو کبھی بھی ختم ہو سکتے ہیں
 ③ بار بار نماز حاجت پڑھئے اور یہ دعا کرتے رہئے کہ اے اللہ، دین و دنیا دونوں کے
 لحاظ سے اچھا رشتہ بھیج دیجئے۔ ہر نماز کے بعد (لڑکی اور لڑکا) اپنے لئے یہ دعا بھی بار
 بار مانگیں:-

رَبِّ اِنِّیْ لِمَا اَنْزَلْتَ اِلَیْ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، آپ جو بھی بھلائی میری طرف اتاریں میں اسکا محتاج
 ہوں۔“ (القصص 28: آیت 24)

یہ موسیٰ علیہ السلام کی دعا ہے جسکے بعد اللہ تعالیٰ نے اُنکی شادی جلد ہی کرادی تھی۔

④ اپنی بیٹی کو اسلامی تقریبات اور اسلامی اجتماعات میں لے کر جائیں۔

★ جب رشتہ آجائے تو مندرجہ ذیل کام کریں:-

① جس دن بیٹی کو لڑکے والوں کو دکھانا ہو (پیر یا جمعرات کا دن رکھیں کیونکہ یہ مبارک

دن ہیں) ترجیاً بعد نماز مغرب دکھائیں۔ اس دن دوپہر میں بیٹی کو بعد نماز ظہر کم از کم

ایک گھنٹہ سلا دیں تاکہ آرام کرنے سے تروتازہ ہو جائے۔ اسکے بعد وہ غسل کر کے 2

رکعات نماز حاجت پڑھے اور اللہ کریم سے دعا کرے کہ اگر یہ رشتہ اسکے لئے دین و

دنیا میں بہتر ہو تو اللہ تعالیٰ یہ رشتہ کروا دیں اور یہ سب کے لئے خوشی کا باعث

ہو۔ (آمین) ② سب سے پہلے استخارہ کریں (بخاری)۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھئے

”آپ ﷺ کے لیل و نہار“﴾ آپ ﷺ نے استخارہ خود کرنے کی تعلیم دی ہے۔ استخارہ

میں خواب کا آنا ضروری نہیں ہے اللہ رب العزت جس طرف آپکا دل پھیر دیں وہی

کام کریں۔ دوران رشتہ ہر روز یہ دعا پڑھتے رہیں جب تک کہ کوئی فیصلہ نہ ہو جائے:-

رَبِّ یَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ وَتَمِّمْ بِالْخَیْرِ وَبِكَ نَسْتَعِیْنُ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، آسانی فرمائیے، سختی نہ کیجئے اور بھلائی کو مکمل فرمائیے اور

ہم آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔“

نوٹ: خاص طور پر ہر نماز کے بعد یہ دعا ہر کام کی آسانی کیلئے بھی مجرب ہے ﴿ معلومات و تسلی کر کے فیصلہ جلدی کریں۔ یعنی مہینوں انتظار نہ کریں۔ استخارہ کرنے کا ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ اگر آپ سے غلط فیصلہ ہو جائے تب بھی آگے چل کر اللہ کریم وہ کام نہ ہونے دینگے یعنی مشکلات آئیں گی اور کام خود بخود بند نہیں ہوگا۔ آپ سمجھ لیں کہ یہ کام آپ کے حق میں بہتر نہیں ہے اور اسکا ارادہ دل سے نکال دیں۔

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”ممکن ہے کہ تم کسی چیز کو برا جانو اور دراصل وہی تمہارے لئے اچھی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ تم کسی چیز کو اچھا سمجھو حالانکہ وہ تمہارے لئے بری ہو حقیقی علم تو اللہ ہی کو ہے تم محض بے خبر ہو۔“ (البقرہ 2: آیت 216)

③ اللہ تعالیٰ نے حکم دیا کہ ”لوگوں سے اچھی بات کہو۔“ (البقرہ 2: آیت 83) اس لئے مسکرا کر اور خوشی کا اظہار کر کے گفتگو کریں اور اپنے مخاطب کو خصوصی توجہ اور اہمیت دیں۔ خود کم بولیں دوسروں کی باتیں زیادہ سنیں۔ یہ کامیابی کا راز ہے ④ جب لڑکی دیکھنے آئیں تو لڑکے کو ساتھ لانے پر اصرار کریں تاکہ سب کا وقت بچے ⑤ اسلام میں اجازت ہے کہ لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو ایک نظر دیکھ لیں۔ (نسائی) ⑥ منگنی کے بعد یا منگنی سے پہلے لڑکا لڑکی کا ایک ساتھ گھومنا پھرنا گناہ کبیرہ ہے اور جو ماں باپ اس بات کی اجازت دیتے ہیں وہ بھی اس گناہ میں برابر کے شریک ہیں۔ ⑦ رشتہ داروں، معاونین رشتہ، پڑوسیوں اور نوکروں سے بھی اچھے تعلقات رکھیں۔ لوگ ان سے بھی معلومات حاصل کرتے ہیں۔ اسلامی تعلیم ہے کہ ہر ایک سے بہترین تعلقات رکھے جائیں۔

⑧ زیادہ تر رشتے کم عمری میں آتے ہیں۔ چند سال کے بعد آنے بہت کم ہو جاتے ہیں۔ لہذا کوشش کریں جلد از جلد شادی کر دیں، ترجیاً لڑکی لڑکے کی بلوغت کے بعد جلد از جلد۔ پڑھائی شادی کے بعد بھی مکمل ہو سکتی ہے اور رزق تو اللہ رزاق کی طرف

سے ملتا ہے۔ بعض کم پڑھے لکھے لوگ زیادہ خوشحال ہوتے ہیں۔ 9 مگنی 6 ماہ سے زیادہ نہ رکھیں، اکثر مشکلات کا باعث ہوتی ہے۔ 10 لڑکے کی آمدنی پہلی ملاقات میں معلوم نہ کریں۔ بعد میں آپ کو علم ہو ہی جائے گا اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ۔ ویسے بھی رزق دینے والے تو اللہ رب العزت ہی ہیں۔ (پڑھئے تفسیر الذاریات 51: آیت 58) بہت سے لوگ شادی کے بعد بہت امیر ہو جاتے ہیں رزق صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے۔ 11 ”خود اپنی تعریف بیان نہ کریں۔“ یہ رسول اکرم ﷺ کی تعلیم ہے۔ کیونکہ تعریف تکبر کی پہلی سیڑھی ہے جو گناہ کی طرف لے جاتی ہے۔ 12 بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کریں۔ 13 رشتہ کا فیصلہ عام طور پر لڑکے کی ماں اور باپ کرتے ہیں اس لئے انکو بھی زیادہ اہمیت دیں۔ لڑکے کے بزرگوں سے بھی نہایت احترام سے ملیں۔ یہی لوگ فیصلہ کرنے والے ہیں۔ 14 جب لڑکے والے خاندان کے بارے میں پوچھیں تو انہیں تفصیل سے بتا دیں۔ 15 اچھی گفتگو کیلئے مطالعہ زیادہ سے زیادہ کریں۔ 16 کسی قسم کی بحث میں ہرگز نہ الجھیں ایسی صورت آ جائے تو گفتگو کا موضوع بدل دیں۔ 17 یہ بات نہ کہیں کہ لڑکی الگ رہنا پسند کرتی ہے عام طور پر شادی کے بعد لڑکے خود ہی الگ ہو جاتے ہیں۔ 18 دوسروں کے ہم خیال بنیں۔ 19 بسا اوقات لڑکے والے ایسی ناگوار بات کرتے ہیں جو آپ کو ناپسند ہو۔ اسے نظر انداز کیجئے اسی میں آپ کا بھلا ہے۔ صبر اور تحمل سے کام لیں صبر کا پھل میٹھا ہوتا ہے۔ 20 ہر ایک سے محبت اور رحم دلی سے ملیں یہی اسلامی تعلیم ہے 21 سب کی خدمت ثواب سمجھ کر کریں دین و دنیا دونوں میں کامیابی کا یہی راز ہے۔ 22 ایک وقت میں ایک ہی بیٹی (جس کی شادی کرنی ہو) سامنے لائیں۔ اس لڑکی سے زیادہ خوبصورت بیٹی ہو یا کوئی اور لڑکی سامنے نہ لائیں تاکہ تقابل کا موقع نہ ملے۔ 23 ہلکا سنگھار کریں گہرا نہ ہو 24 مناسب کفایت شعار بنیں اور یہی ظاہر بھی کریں۔ کنجوس نہ بنیں اور نہ ہی فضول خرچ۔

﴿تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر بنی اسرائیل 17: آیات 29 تا 30 اور الفرقان 25: آیت 67﴾
 جب چائے یا شربت پیش کریں تو پیالی یا گلاس بھرا ہوا نہ ہو بلکہ کچھ کم ہو۔ گلاس کے
 نیچے چھوٹی پلیٹ بھی رکھئے۔ 25 دوران گفتگو نماز کا وقت آجائے تو وقت پر نماز ادا
 کریں۔ کسی پر بھی ذاتی تنقید ہرگز نہ کریں اور نہ ہی کسی خامی کا ذکر کریں۔
 26 جب بھی کسی سے ملیں تو ان کو دیکھ کر دل میں یہ دعا مانگیں:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ خَیْرَھُمْ وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِھُمْ

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، میں آپ سے سوال کرتا ہوں ان لوگوں میں جو خیر ہے اور آپ
 کی پناہ چاہتا ہوں ان لوگوں کے شر سے۔“ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ لوگ آپ کے ہمدرد بن
 جائیں گے۔ ★ اسی طرح بیوہ اور مطلقہ کی شادی بھی جلد از جلد کر دینی چاہئے۔
 رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”اے علی (ؓ)، 3 کام کرنے میں دیر نہ کرنا۔ 1 نماز میں
 جب وقت ہو جائے۔ 2 جنازہ میں جب جنازہ موجود ہو۔ 3 بیوہ عورت کے نکاح
 کرنے میں جب اسکا جوڑ مل جائے۔“ (ترمذی)۔ بیوہ سے شادی کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔
 ★ جلد شادی کے فوائد:- اسلام نے جلد شادی پر اس لئے زور دیا ہے تاکہ
 انسان کو بے راہ روی اور گناہ سے بچایا جاسکے، شادی میں تاخیر انسان کے لئے بیماریاں بھی
 پیدا کر دیتی ہے۔ مثلاً ذہنی انتشار، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، رحم کی رسولی۔
 آپ ﷺ کے عہد میں چند افراد مالی حالات کی وجہ سے شادی کرنے سے ڈر رہے
 تھے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

نَحْنُ نَرْزُقُھُمْ وَاِیَّاكُمْ ط

(ترجمہ) ”ہم انہیں اور تمہیں روزی دیں گے۔“ (بنی اسرائیل 17: آیت 31)

★ شادی اور دوسرے کاموں کیلئے ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی ضرور مانگئے:

رَبَّنَا اٰتِنَا فِی الدُّنْیَا حَسَنَةً وَّ فِی الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہمیں دنیا میں بھلائی دیجئے اور آخرت میں بھی بھلائی عطا

فرمائیے اور ہمیں عذاب جہنم سے نجات دیجئے۔“ (البقرہ 2: آیت 201)
 رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ ”نیک بیوی دنیا کی بھلائی ہے۔“ (مسلم)

بیماریوں سے محفوظ رہنے کے چند اصول

جس طرح ہر علاج کا پرہیز ہوتا ہے بالکل اسی طرح روحانی علاج کے بھی چند پرہیز نہایت ضروری ہیں: ❶ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک نہ کریں۔ اپنی ہر حاجت اللہ کریم سے پوری ہونے کا یقین کریں مثلاً رزق، اولاد، صحت اور تمام حاجات صرف اللہ کریم سے مانگیں۔ اللہ رب العزت کے علاوہ کسی بھی جاندار یا بے جان سے یہ یقین رکھنا کہ وہ مجھے رزق دیتا ہے شرک ہے اور مشرک کے لئے معافی نہیں۔ شرک ظلم عظیم ہے۔ ❷ نماز وقت پر اور باجماعت پوری توجہ اور آرام آرام سے ادا کریں اس سے اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ آپ کو ذہنی سکون ملے گا۔ مسواک کر کے وضو کریں مسواک منہ اور دانتوں کے جملہ امراض کے لئے بے حد مفید ہے اور ثواب بھی زیادہ ہے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”مسواک منہ کی پاکیزگی اور رب کی رضا مندی کا ذریعہ ہے۔“ (نسائی، احمد) ❸ دن رات میں کم از کم 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللہ پڑھیں یا کوئی دوسرا مسنون استغفار کریں اللہ کریم سے معافی مانگنے سے اللہ تعالیٰ گناہ معاف، دنیاوی تفکرات اور بیماریاں دور کر دیتے ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ اس کے لئے ہر غم سے نجات اور ہر تنگی سے چھٹکارے کا سامان کر دیتے ہیں اور اسے ایسی جگہ سے روزی عنایت کرتے ہیں جہاں سے اسے وہم و گمان بھی نہ ہو۔“ (ابوداؤد، ابن ماجہ)

❹ آمدنی حلال ہو:- رسول کریم ﷺ نے ایک ایسے آدمی کا ذکر کیا جو لمبے لمبے سفر کرتا ہے اور گرد و غبار میں بھرا ہے پھر آسمان کی طرف ہاتھ اٹھاتا ہے اور کہتا ہے کہ اے رب، اے رب، حالانکہ اس کا کھانا پینا سب حرام ہے اور غذا و لباس حرام آمدنی

کا ہے پھر اس کی دعا کیسے قبول ہو؟ (مسلم) ۵ روزانہ کچھ نہ کچھ ضرور خیرات کیا کریں چاہے تھوڑی ہی رقم کیوں نہ ہو۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”صدقہ اللہ کے غضب کی آگ کو بجھاتا ہے اور بری موت سے بچاتا ہے۔“ (ترمذی)۔ ”جو ایک گھونٹ پانی یا دودھ یا ایک کھجور سے کسی کا روزہ افطار کرواتا ہے اللہ تعالیٰ اسکو بھی روزہ دار کے برابر ثواب دیتے ہیں اور روزہ دار کے ثواب میں کوئی کمی نہیں ہوتی ہے۔“ (بیہقی)

۶ پاک و صاف رہیں :- ہو سکے تو روزانہ (ورنہ کم از کم ہر جمعہ کو) مسنون غسل اس طرح کریں :- ”غسل کرتے وقت پہلے دونوں ہاتھوں کو دھویئے پھر دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ پر پانی ڈال کر شرمگاہ صاف کیجئے پھر ہاتھ مٹی پر مار کر (یا صابن سے) دھویئے پھر نماز جیسا وضو کیجئے (سوائے پیروں کے) اس کے بعد ہاتھوں کی انگلیوں سے سر کے بالوں کی جڑوں کو پانی سے تر کیجئے اور 3 چلو پانی سر میں ڈالئے پھر سارے بدن (اور سر) پر پانی بہائیئے اور آخر میں دونوں پاؤں دھویئے۔“ (بخاری) غسل کرنے سے امراض دور ہوتے ہیں جبکہ نہ کرنے سے بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے۔ ۷ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ترجمہ کے ساتھ ضرور پڑھیں نیز قرآن پر عمل بھی کریں کیونکہ قرآن ہر بیماری کیلئے شفا ہے اور وجہ اطمینان قلب بھی۔ فرمان الہی ہے :

★ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝

(ترجمہ) ”اور ہم قرآن نازل کرتے ہیں جو مؤمنوں کے لئے رحمت ہے۔“

(بنی اسرائیل 17: آیت 82)

★ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(ترجمہ) ”خبردار، اللہ کے ذکر کے ساتھ دل اطمینان میں رہتے ہیں۔“ (الرعد 13: آیت 28)

(یہاں ذکر سے مراد قرآن پڑھنا یا سننا ہے)

۸ اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت کھاپی کر اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہنا چاہئے اور ہر نعمت دیکھ کر سُبْحَانَ اللّٰہ

اس لئے کہ شکر کرنے پر اللہ کریم اپنی نعمتیں بڑھاتے ہیں۔ فرمان الہی ہے :-

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

(ترجمہ) ”اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں (اور) زیادہ نعمتیں دوں گا۔“ (ابراہیم 14: آیت 7)

9 تمام حرام کام اور گناہ کبیرہ مثلاً اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک کرنا، جھوٹ، غیبت،

زنا، شراب، والدین کی نافرمانی، منافقت، حسد، تکبر، ریاکاری، جعل سازی، ظلم، وعدہ اور

معاہدہ خلافی، نیز سود کے لین دین سے بچیں۔ عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ نے رسول کریم ﷺ

سے دریافت کیا کہ نجات کس چیز میں ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا :- ”اپنی زبان پر قابو

رکھو، اپنے گھر میں رہو اور اپنے گناہوں پر رُو۔“ (ترمذی) 10 چھوٹے گناہوں سے بھی

بچیں کیونکہ چھوٹا گناہ بھی حقیقت میں بڑا گناہ ہی ہوتا ہے، اس کو چھوٹا صرف تقابل کی

وجہ سے کہتے ہیں جیسے ایک کروڑ کے مقابلہ میں ایک لاکھ، لیکن حقیقت میں ایک لاکھ

بھی بڑا ہے۔ اگر کسی بڑے گناہ کی سزا ایک سال جہنم میں رہنا ہو اور چھوٹے گناہ کی

ایک گھنٹہ، تو کیا ہم ایک گھنٹہ بھی جہنم میں رہ سکتے ہیں؟ لہذا ہمیں چھوٹے گناہوں سے

بچنے کی بھی اسی طرح کوشش کرنی چاہئے جس طرح ہم بڑے گناہوں سے بچنے کی

کوشش کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں جہنم کی آگ سے محفوظ رکھے۔ (آمین)

11 صبح اذان سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ رات کا آخری حصہ، عبادت اور دعائیں

قبول ہونے کا بہترین وقت ہے۔ فرمان الہی ہے :-

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

(ترجمہ) ”اور وہ (میرے نیک بندے) رات کے آخری حصہ میں (سحری کے

وقت اپنے گناہوں کی) معافی مانگتے ہیں۔“ (الذاریات 51: آیت 18)

آپ ﷺ نے فرمایا :- ”رات کے آخری حصہ میں اور فرض نمازوں کے بعد دعا زیادہ

قبول ہوتی ہے۔“ (ترمذی)۔ اس لئے نماز تہجد اور دعا کا خصوصی اہتمام کریں۔

⑫ انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہمارے لئے مونچھ اور ناخن کاٹنے، بغل کے بال اکھیڑنے اور زیر ناف بال کاٹنے کی مدت 40 دن مقرر ہے۔ (مسلم)

نوٹ: 40 دن سے زیادہ نہیں گزرنے چاہئیں ورنہ بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بہتر ہے اگر آپ مذکورہ چاروں کام ہر ہفتہ ہی کر لیں۔ اس سے **إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى** آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور ذہنی سکون بھی حاصل ہوگا۔ اگر آپ کو یقین نہیں آ رہا ہو تو آزما کر دیکھ لیں **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ** آپ کو عین یقین بھی ہو جائے گا ﴿

بے اولاد میاں بیوی کیلئے

بسم اللہ پڑھ کر روزانہ وٹامن ای (Vitamin E 600 I.U) صبح و شام کھائیں۔ وٹامن E مرد عورت دونوں میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت بڑھاتا ہے۔ یہ وٹامن گندم، سویا بین، مکئی، مغزیات اور نباتاتی تیلوں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ چیزیں زیادہ کھائیں:-
یاد رہے ہر اچھی چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے اس لئے خوراک ہر گز زیادہ نہ لیں تقریباً 5 گھنٹے سونے کے بعد میاں بیوی رات کے آخری حصہ میں پہلے اولاد کیلئے دعا کریں پھر ملیں ﴿یہی طریقہ سنت نبوی ﷺ ہے۔ (شائل ترمذی)﴾ شوہر اپنی بیوی سے کسی بھی وقت مل سکتا ہے (سوائے روزہ کی حالت میں) لیکن بہترین وقت رات کا آخری حصہ ہے۔ ہر بار ملنے سے پہلے دونوں یہ دعاء صحبت بھی پڑھیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

(ترجمہ) ”(شروع) اللہ کے نام کے ساتھ، اے اللہ، ہم کو شیطان سے بچائیے اور جو (اولاد) آپ ہمیں عطا فرمائیں ان سے (بھی) شیطان کو دور رکھئے۔“ (بخاری، مسلم)

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ اِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ﴿١﴾

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے اپنے فضل و کرم سے نیک اولاد عطا فرمائیں۔ بلاشبہ

آپ ہی (میری التجا کو) سننے والے ہیں۔“ (ال عمران 3: آیت 38)

★ مندرجہ بالا دعا بے اولاد میاں بیوی ہر نماز کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے دل سے مانگیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی قبول ہوگی۔ روزانہ مانگتے ہی رہئے۔

﴿ تفصیل کیلئے پڑھئے ہماری کتاب ”آپ ﷺ کے لیل و نہار“ ﴾

بدہضمی کا علاج

لیموں کے ٹکڑے پر نمک ڈال کر ہلکا گرم کر کے چوسنے سے کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ جگر کی تمام بیماریوں میں لیموں مفید ہے۔ بھوک نہ لگتی ہو، بدہضمی یا کھٹی ڈکاریں آتی ہوں تو آدھا گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر شہد ملا کر روزانہ پیئیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ فائدہ ہوگا۔

پانی سے علاج

نہار منہ پانی پینے سے بہت سے موذی امراض سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے مثلاً شدید ذہنی تناؤ، السر، سرطان، کینسر، پیشاب کی بیماریاں، بواسیر، سر درد، انیمیا (خون کی کمی)، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، بلڈ پریشر، قبض، دل کی تیز دھڑکن، بے ہوشی، بلغم، کھانسی، دمہ، ٹی بی، جگر کے امراض، ماہواری کی تکلیف، لیکوریا، بچہ دانی کا کینسر، ناک، کان، گلے کے امراض، پچش، گیس کی بیماریاں۔ صبح اٹھ کر 4 گلاس پانی ایک ساتھ پیئیں اس کے بعد 45 منٹ تک کچھ بھی کھانا پینا نہیں ہے اور دونوں وقت کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد 2 گلاس پانی پیئیں اس سے پہلے نہیں۔ جو شخص شروع میں 4 گلاس پانی نہ پی سکتا ہو تو وہ پہلے چند دن 2 گلاس پھر چند دن بعد 3 گلاس اور پھر 4 گلاس پئے۔ اس سے مختلف بیماریاں مختلف عرصہ کے استعمال سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی صبح 4 گلاس پانی کا یہ کورس ہر بیماری کے مطابق کر کے بند کر دیں۔ اگر افاقہ نہ ہو تو ایک ہفتہ کے وقفہ سے دوبارہ شروع کر دیں لیکن 10 گلاس پانی ترجیحاً ایک ایک گلاس ہر گھنٹہ بعد پوری زندگی پینا ہے۔

24 گھنٹوں میں کم از کم 10 گلاس پانی پینا صحت کیلئے نہایت ضروری ہے۔
 ﴿اسکا آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ ہر نماز سے پہلے ایک گلاس اور نماز کے بعد ایک گلاس پیئیں، اس طرح 5 نمازوں کے ساتھ آپکے 10 گلاس ہو جائیں گے﴾
 رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ”پانی آہستہ آہستہ (3 سانس میں) پیو۔ اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو۔ پانی میں سانس نہ چھوڑو اور نہ ہی پھونک مارو۔ بِسْمِ اللّٰہ پڑھ کر پیو اور پینے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہو۔“ (ترمذی) ﴿نوٹ: کھانے پینے کی چیزوں میں پھونک مارنا منع ہے﴾ ممکن ہو تو روزانہ کم از کم ایک بار غسل کریں اس سے بھی امراض دور ہو جاتے ہیں ورنہ ہر جمعہ کو ضرور نہائیں۔

پندرہ منٹ میں پندرہ قرآن پڑھنے کا ثواب

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ اور بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ
 پڑھ کر یہ سورتیں روزانہ ترتیل (اچھی آواز) سے پڑھئے:-
 ﴿غور فرمائیے، تھوڑا سا قرآن کریم پڑھنے کا جب اتنا زیادہ ثواب ہے تو پورا قرآن پڑھنے کا کتنا ثواب ہو گا؟؟؟﴾

سورۃ فاتحہ 1 مرتبہ		ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (بخاری)
سورۃ یٰسین 1 مرتبہ		دس قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۃ زلزال 2 مرتبہ		ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۃ کافرون 4 مرتبہ		ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۃ نصر 4 مرتبہ		ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۃ اخلاص 3 مرتبہ		ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (بخاری)

★ اسکے علاوہ سورۃ التکاثر (102) ایک مرتبہ پڑھنے کا ثواب 1000 آیات پڑھنے کے برابر ہے (مشکوٰۃ، بیہقی) ★ آیۃ الکرسی (البقرہ 2: آیت 255) سورۃ القدر (97) سورۃ العنکبوت (100) پڑھنے کا ثواب بھی تفاسیر القرآن اور کتب الاحادیث میں بہت

ہی زیادہ آیا ہے۔ روزانہ انکو بھی پڑھنا باعث اجر و ثواب ہے۔

★ سال میں 2 مرتبہ قرآن مجید کو ختم کرنا اس کا حق ہے۔ پورا قرآن ضرور پڑھئے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ (الفاتحہ) کی 7 آیات ہیں

جن کی بار بار تلاوت ہوتی ہے ”قرآن عظیم“ ہے جو مجھے عطا ہوا ہے۔ (بخاری)

② ”جس شخص نے سورۃ یُسّ (36) تلاوت کی، اسکی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کیلئے 10

بار قرآن پاک تلاوت کرنے کے برابر (ثواب) عطا فرمائے گا۔“ (عن انس رضی اللہ عنہ)

③ سورۃ اِذَا زُلْزِلَتْ (99) نصف قرآن پاک اور سورۃ کافرون (109) قرآن کے چوتھے

حصّہ کے پڑھنے کے برابر ہے۔“ (ترمذی) ④ ”کیا تم میں سے کوئی شخص قرآن پاک کا

تیسرا حصّہ تلاوت نہیں کر سکتا؟“ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے دریافت کیا کہ قرآن پاک کا تیسرا

حصّہ کیسے پڑھا جا سکتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ قُلْ هُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ پوری سورت

پڑھنا قرآن کے تیسرے حصّہ کے برابر ہے۔ (مسلم) ⑤ ”سورۃ نصر (110) پڑھنے کا ثواب

چوتھائی قرآن کے برابر ہے۔“ (ترمذی) ⑥ ”کیا تم میں سے کوئی شخص استطاعت نہیں رکھتا

کہ وہ روزانہ 1000 آیات تلاوت کرے؟“ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا کہ کس شخص میں

استطاعت ہے کہ وہ روزانہ 1000 آیات کی تلاوت کرے؟ آپ ﷺ نے فرمایا:- ”کیا

تم میں سے کسی میں یہ استطاعت نہیں کہ وہ سُورَةُ التَّكْوِيْنِ (102) کی تلاوت کرے۔“

(بیہقی۔ عن ابن عمر رضی اللہ عنہما) ⑦ ”قرآن اپنی اچھی آواز کے ساتھ پڑھا کرو۔“ (ابوداؤد)

”پنیر“ گوشت کا نعم البدل ہے

دودھ، دہی اور گوشت کی طرح پنیر بھی طاقت دینے والی غذا ہے۔

★ گھر میں پنیر بنانے کا طریقہ :- 2 لیٹر دودھ گرم کریں۔ اس دوران دو لیموں کا

رس اس میں ڈال دیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اسے ململ کے کپڑے میں ڈال کر

اوپنی جگہ لٹکا دیں صبح تک پانی ختم ہو جائے گا۔ پنیر کے پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ کریم

نکلتے ہوئے دودھ (Skimmed Milk) کا پیئر تھوڑی مقدار میں بلڈ پریشر اور دل کے مریض اور دوسرے مریض بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بہت پرانا پیئر استعمال نہیں کریں۔ گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔ سب سے اچھا پیئر وہ ہے جو گھر میں کریم نکلتے ہوئے دودھ (No Fat) سے بنے اس میں چربی اور کیلوریز کم ہوتی ہیں۔

پھلوں سے علاج

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”زمین کو ہم نے پھیلا دیا اور اس میں پہاڑ گاڑ دیئے اور اس میں ہر قسم کی چیزوں کو موزوں انداز سے اگایا۔“ (الحجر 15: آیت 19)

اللہ کریم بہترین رزاق ہیں۔ سبزیوں، پھلوں کو اللہ تعالیٰ نے ہر شہر میں وہاں کی آب و ہوا کے لحاظ سے لوگوں کو صحت مند رکھنے کیلئے پیدا کیا ہے (اَلْحَمْدُ لِلّٰہ) اس لئے ہمیں چاہئے کہ مقامی پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بہترین صحت رہے گی۔ مثلاً ساحل سمندر (جیسے کراچی) پر رہنے والے پینٹا، کھجی (پیلی کھجور) ہرے ناریل کا پانی اور مچھلی زیادہ استعمال کریں اس لئے کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں کراچی کی آب و ہوا میں رہنے والوں کے لئے بنایا ہے۔ اللہ کریم کی پیدا کردہ نعمتیں (اناج، پھل، سلاڈ) زیادہ کھائیں اور انسان کی تیار کردہ چیزیں کم سے کم کھائیں۔

نہایت اہم :- پھلوں اور سبزیوں میں وٹامن اور معدنی اجزاء ہوتے ہیں کھانے سے پہلے انہیں دھو لیں لیکن چھلکا کم سے کم اتاریں۔ جو لوگ پھل اور سبزیاں چھلکوں کے ساتھ استعمال کر سکتے ہوں ضرور کریں۔ جس پانی میں سبزیاں کاٹ کر رکھیں اسی پانی کو پکانے کیلئے استعمال کریں تو بہتر ہے۔

★ آڑو سے علاج :- گرم مزاج والوں کیلئے آڑو اللہ رب العزت کی طرف سے بہترین تحفہ ہے خون کی رگوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا اثرات کی وجہ سے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے

مارتا اور آئندہ کیلئے ان کی افزائش کو روکتا ہے۔ گرمی کے بخار میں بھی مفید ہے، بخار میں بیٹھا آڑو کھانے سے طبیعت میں فوری طور پر تازگی آتی ہے۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں بھوک نہ لگتی ہو، بہت زیادہ پیاس لگتی ہو، قبض رہتا ہو، چڑچڑاپن بہت بڑھ گیا ہو تو ان کیلئے یہ پھل بہت بڑی نعمت ہے۔ جن لوگوں کے معدہ میں تیزابیت رہتی ہو وہ بھی اس پھل سے فائدہ اٹھائیں۔ آڑو کھانے سے معدہ میں تیزابیت اور گرمی دور ہو جاتی ہے۔ صاف (نیا) خون پیدا ہوتا ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں کے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے اَلْحَمْدُ لِلّٰہ۔ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے اور اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہوتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ آڑو کی گٹھلی کے مغز کا تیل نکال کر کان میں چند قطرے ٹپکانا کان کے درد کیلئے بہت مفید ہے۔ آڑو کے پتے کوٹ کر انکا پانی نچوڑ کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

★ آلو بخارا / آلوچہ :- قبض کشا ہے۔ بلڈ پریشر کو کم اور گرمی کو ختم کرتا ہے آلو بخارا / آلوچہ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا بہتر ہے وہ مریض جنہیں دست ہوں وہ اسے زیادہ نہ کھائیں۔ گرمی کا سر درد آلو بخارا کھانے سے ختم ہو جاتا ہے۔ متلی، قے اور بد ہضمی کے لئے آلو بخارا / آلوچہ بے حد مفید ہے۔ عورتوں کو حمل کے ابتدائی ایام میں اور گرم مزاج والوں کے لئے آلوچہ بے حد فائدہ مند ہے۔

★ آم اور آم کی گٹھلی سے علاج :- اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے، کمزور اعضا کو طاقت بخشتا، نیا خون پیدا کرتا، آنتوں کو طاقت دیتا، جسم کو موٹا کرتا، قبض کو توڑتا اور پیشاب زیادہ لاتا ہے آم کے ساتھ دودھ پینے سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ لسی یا دودھ پینے سے اس کی گرمی کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ آم کے بعد جامن کھانے سے بھی اسکی گرمی ختم ہو جاتی ہے۔ تازہ اور میٹھے آم تھوڑی مقدار میں حاملہ عورتوں کے لئے بہت ہی مفید ہیں، اس سے بچہ صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ نہار منہ آم کھانا نقصان دہ ہے معدہ کو نقصان پہنچاتا اور گرمی پیدا کرتا۔ کھٹا آم صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

① میٹھے آم کا رس آدھا کپ، دہی 25 گرام اور ادرک کا رس ایک چمچہ سب کو ملا کر پیئیں۔ اس سے پرانے دست، بدہضمی اور بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

② دستوں کی شکایت میں آم کی سوکھی گٹھلی کے باریک پسے ہوئے 3 گرام مغز کو پانی کے ساتھ کھانے سے دست رک جاتے ہیں۔ ③ خواتین کے مخصوص ایام میں خون کا اخراج زیادہ ہو، خونی بواسیر کی زیادتی ہو تو آم کی سوکھی گٹھلی کے مغز کا سفوف صبح و شام ایک ایک چمچہ کھانے سے شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

★ اڑوسہ سے علاج :- ① اڑوسہ (پودا ہے) کے پتوں کا 30 ملی لیٹر رس شہد کے ساتھ 3 دن تک دن میں 3 بار کھائیں، خراش والی کھانسی میں آرام دیتا ہے۔ اس سے بلغم تحلیل ہو کر خارج ہونے لگتا ہے۔ اڑوسہ پھپھڑوں کے تپ دق میں مؤثر علاج ہے۔ کھانسی کی شکایت میں اڑوسہ کے 7 پتوں کے جوشاندے کو چھان کر 25 گرام شہد ملا کر پی لیں۔ ② چھوٹے بچوں کی کھانسی (خرخراہٹ) میں اڑوسہ کے تازہ پتوں کا رس یا سوکھے پتوں کا سفوف 2 گرام ایک چمچہ شہد میں ملا کر یا ادرک کا رس آدھا چمچہ کے ساتھ کھلائیں۔ پتوں کا جوشاندہ بھی مفید ہے۔

★ آملہ سے علاج :- ① آملہ کا تیل دماغ کیلئے اور بالوں کی نشو و نما میں مفید ہے۔ ② آملہ کا سفوف، جامن اور پیٹھا ہم وزن ایک کھانے کا چمچہ روزانہ 2 بار کھائیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔

③ سفوف آملہ آدھا پاؤ کو تیل کے تیل میں ملا کر ابٹن بنالیں۔ بدن اور چہرہ پر مالش کریں جب ابٹن خشک ہو جائے تو ٹھنڈے پانی سے صاف کر لیں، بدن ملائم، صاف، چمکنا اور خوبصورت ہو جائے گا۔

★ اخروٹ :- اخروٹ کا مغز بدہضمی کو دور کرتا اور طاقت دیتا ہے۔ اگر اخروٹ کے مغز کو تھوڑا سا کڑا ہی میں بھون کر کھایا جائے تو دوسرے فوائد کے ساتھ ساتھ سردی کی کھانسی کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اخروٹ کے مغز کو پانی میں پیس کر چوٹ کے نشان

پر مل دیا جائے تو نشان مٹ جاتا ہے۔ اخروٹ کے تازہ چھلکے کا دنداسہ دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ چونکہ دنداسہ کا رنگ چڑھتا ہے اس لئے خاص طور پر عورتوں کیلئے بہترین مسواک ہے۔ اس سے گندہ لعاب خارج ہو جاتا ہے، دانت صاف اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

★ امرود :- اس میں پروٹین کے علاوہ، فاسفورس، کیلشیم اور فولاد کے ساتھ ساتھ وٹامن (اے، بی اور سی) بھی ہوتے ہیں۔ انڈا کی سفیدی کی طرح امرود بھی گوشت کا کافی حد تک نعم البدل ہے۔ میٹھے، پکے، خوشبودار امرود کے کھانے سے دل کو بڑی فرحت ہوتی ہے۔ گھبراہٹ دور ہوتی ہے۔ دل و دماغ اور معدہ کو طاقت پہنچاتا ہے۔ اس کے بیج سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہوتے ہیں۔ امرود آنتوں کے امراض کو دور کرتا ہے جگر اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ اس میں ریشہ یعنی فابیر بھی خوب ہوتا ہے جو خون کے بہت سے زہریلے مادوں، خاص طور پر نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو خارج کرتا ہے جس سے رگیں کشادہ اور صاف رہتی ہیں۔ یہ دل اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بہت زیادہ مفید ہے۔ قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے جس سے آپ موسمی نزلہ اور زکام کی تکلیف سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ پکے ہوئے اور تازہ امرود کو دھو کر خوب چبا کر کھائیے۔ ﴿نوٹ: کسی بھی پھل کو کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پییں﴾

★ انار سے علاج :- ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ 3 بار پورا ایک انار کھائے انار کے بے شمار فوائد ہیں :- ① خون صاف کرتا۔ ② قوتِ باہ بڑھاتا۔

③ دست بند کرتا۔ ④ کھانے کے بعد استعمال سے کھانا جلد ہضم کرتا ہے۔ ⑤ جگر میں قوت پیدا کرتا۔ ⑥ رنگ نکھارتا ہے۔

★ انناس :- انناس دل کو فرحت دیتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ دل جگر، دماغ اور معدہ کیلئے مفید ہے۔ پیشاب زیادہ لانے کی وجہ سے گردہ اور مثانہ کی پتھری خارج کرتا ہے۔ گرم موسم میں زیادہ استعمال کریں۔

﴿نوٹ: انناس کے بعد دودھ نہ پییں نقصان دہ ہے﴾

★ انجیر سے علاج :- اللہ رب العزت نے قرآن مجید میں انجیر کی قسم کھا کر اسکی اہمیت بیان کر دی ہے (التین 95: آیت 1)۔ عمدہ قسم کی انجیر مثانہ، گردہ کو صاف کرتی ہے اور زہر سے محفوظ رکھتی ہے اس میں تمام پھلوں سے زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے۔ انجیر کھانسی کا علاج اور پیشاب آور ہے، جگر و تلی کے سدوں کو کھولتی، حلق سانس اور سینہ کی نالی کو صاف کرتی، دل کے مریض روزانہ ایک انجیر ہر کھانے کے بعد کھائیں یہ بواسیر کو بھی ختم کرتی ہے۔ ﴿کھجور کے ساتھ نہ کھائیں۔ کم از کم 3 گھنٹے کا وقفہ کریں﴾

★ بادام سے علاج :- جسمانی اور دماغی قوت اور قوت حافظہ میں اضافہ کرتا ہے دماغ اور آنکھوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ خشک کھانسی اور مثانہ کے امراض میں مفید ہے۔ خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا اور منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ روغن بادام قبض کو توڑتا ہے۔ معدہ، دماغ اور جگر کو قوت بخشتا اور خشکی کو دور کرتا ہے۔ روزانہ 7 بادام پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھلکا اتار کر استعمال کریں تو زیادہ مفید ہے۔ دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض بادام کا استعمال زیادہ نہ کریں۔ خشک کھانسی سے حلق خشک، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے دمہ کا دورہ ہے۔ 7 عدد بادام کی گری باریک پیس کر مکھن میں ملائیں اور تھوڑا سا شہد ملا کر اسے چاٹ لیں۔ جلد آرام آجائے گا اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی۔ جلد کو چکنائی اور ملائمت فراہم کرنے کے علاوہ جھڑیوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود نازک جلد کے لئے یہ بہت اہمیت کا حامل اور آنکھوں کے گرد حلقوں کو بھی ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

★ روغن بادام :- ❶ کمر کے درد کے لئے رات کو سوتے وقت باقاعدگی سے کمر پر روغن بادام کی مالش کروائیں اور اپنی غذا میں 7 عدد بادام شامل کریں۔

❷ خشک خارش کیلئے بادام مفید ہے۔ اس سے خارش دور ہو جاتی ہے۔

★ بڑا بیر :- اسے ”غریبوں کا سیب“ کہا جاتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا، معدہ کی جلن

کیلئے بہت مفید اور آنتوں کو تقویت دیتا ہے۔ بلڈ پریشر اور پیاس کو ختم کرتا اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر سر دھونے سے بال مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے پتے زخموں پر لگانے سے جراثیم مر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کے پانی سے بال چمک دار اور گرنے سے رک جاتے ہیں۔ بینائی تیز کرتا اور تھکان کو ختم کرتا ہے۔ کچا بیر کھانے سے کھانسی اور پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہے۔ بیر کھانے کے بعد خاص طور پر پانی نہ پیئیں۔

★ بھی (Quince) سے علاج :- دل کو تقویت دیتی ہے۔ دل کے دورہ سے بچنے کا بہترین علاج ہے، سانس کو خوشگوار اور سینہ کی گھٹن دور کرتی ہے، سوزاک اور جریان کا بہترین علاج ہے۔ قے کو روکتی، پیشاب آور، آنتوں کے زخم ختم کرنے کے لئے نافع، ہیضہ اور متلی میں مفید ہے۔ قوت باہ (مردانہ طاقت) میں اضافہ کرتی ہے۔ روزانہ اسکا ایک پھل کھائیے زیادہ نہیں۔ روزانہ دل کے مریض ضرور کھائیں۔

★ پیتا :- جگر اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے پیتا اگر دوپہر کے کھانے کے بعد روزانہ استعمال کریں تو دائمی قبض، خونی بواسیر اور بدھضمی کی بیماریاں نہیں ہونگی اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ دودھ کی کمی کی شکایت والی عورتیں بھی اس کا روزانہ استعمال کریں۔ گردہ، السر کی بیماریوں کیلئے بھی مفید ہے۔ دانتوں کی تکلیف اور پیٹ کے تمام امراض کیلئے مفید ہے۔ اسکے استعمال سے ہڈیوں کی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ روزانہ اس کا گودا چہرہ پر لگانے سے جلد چمکنے لگتی ہے بچوں کو بھی کھلائیں۔ انکی صحت کیلئے بھی بے حد مفید ہے۔ اسکے استعمال سے بالوں میں چمک اور جلد کو تروتازگی حاصل ہوتی ہے۔ ہاضم ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔ امراض معدہ، جگر اور تلی کا بہترین علاج ہے۔ کچا پیتا گوشت گلاتا ہے۔ ساحل سمندر کے قریب رہنے والے اسے ضرور استعمال کریں۔

★ پستہ :- پستہ دل اور دماغ کو قوت، بدن کو موٹا، بلغم کو خارج، حافظہ کو تیز اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ متلی اور قے کو روکتا ہے۔ آنتوں کو قوت دیتا ہے۔

خوراک :- 7 دانے روزانہ۔ مغزیات کا تھوڑی مقدار میں استعمال مَر دوں کے مشانہ کے دہانے پر واقع غدود (Prostate Gland) کو ٹھیک رکھتا ہے۔ زیادہ مقدار میں اچھی غذا بھی نقصان دہ ہو جاتی ہے۔

★ پیلو سے علاج :- ”جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما کہتے ہیں ہم لوگ آپ ﷺ کے ساتھ پیلو کے پھل چن رہے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”سیاہ رنگ کا پھل چن لو اس لئے کہ یہ سب سے عمدہ ہوتا ہے“ (بخاری)۔ اگر پکا ہوا ہو تو یہ پھل میٹھا ہوتا ہے۔ پیلو (پنساری سے بھی مل جاتا ہے) معدہ کیلئے مقوی، ہاضمہ درست، بلغم کو خارج اور کمر کے درد کو دور کرتا ہے اگر اسکو پیس کر پیا جائے تو پیشاب لاتا ہے اور مشانہ کو صاف کرتا ہے۔ روزانہ 3 دانے صبح و شام کھائیں۔ زیادہ سے زیادہ 7 عدد کھا سکتے ہیں۔

★ تربوز:- گرمی کو ختم اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مفید ہے۔ تربوز کا چاولوں کے ساتھ کھانا نقصان دہ ہے، کھانے سے 2، 3 گھنٹے پہلے یا بعد کھائیں۔

★ جامن:- دل، جگر اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ کھانا ہضم کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتی اور پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ مسوڑھے مضبوط کرتی ہے اور دانتوں کو ہلنے سے روکتی ہے۔ خون پیدا کرتی ہے اور پیشاب میں شکر آنے (ذیابیطس) کو روکتی ہے۔ جامن کی گٹھلی کو پیس کر آدھا چمچ روزانہ کھانے سے ذیابیطس کو آرام آتا ہے۔ جامن کا سرکہ بھوک لگاتا ہے۔ کولسٹرول کم کرتا ہے۔ جامن پھوڑے پھنسیوں کو آرام دیتی ہے۔ جامن کھانے سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ پرانے دستوں کا خاتمہ کرتی ہے۔ جامن کی گٹھلیوں کے چھلکے جلا کر منجن بنا کر استعمال کرنے سے دانتوں کی جملہ بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ جامن کو کچل کر گنبے سر پر لیپ کرنے سے جلد ہی گنبہ پن ختم ہو جاتا ہے۔ بِ اِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی دمہ اور کھانسی کیلئے جامن کے درخت کی چھال 20 گرام آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی پاؤ رہ جائے تو ایک چٹکی نمک ملا کر صبح و شام پیئیں۔

★ چکو ترہ (Grapefruit) :- اس میں نمکیات اور وٹامن سی شامل ہیں روح کو فرحت اور معدہ کو طاقت اور بھوک بڑھاتا ہے۔ گرمی دور کرتا ہے۔ مقوی قلب ہے، بلڈ پریشر اور کولسٹرول کو اعتدال پر لاتا ہے۔ چہرہ کا رنگ نکھارتا ہے۔ تھکان، گرمی زکام اور جریان کا خاتمہ کرتا ہے۔ جن لوگوں کا گلا، پیچھے پڑے یا جگر خراب ہو وہ اس پھل کو استعمال نہ کریں۔ اگر مرغن کھانے نہ کھائیں تو موٹاپا کم کرتا ہے۔

★ چلغوزہ :- جگر، گردہ اور قوت باہ کو طاقت پہنچاتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا لیکن زیادہ مقدار میں استعمال نہ کریں۔ زیادہ سے زیادہ 11 دانے روزانہ کھائیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔ یاد رکھیں کسی اچھی چیز کی زیادتی بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔

★ چھوڑہ :- بدن کو غذائیت اور طاقت بخشتا ہے۔ 5 موٹے چھوڑوں کو دودھ میں اُبال کر کھائیں اور دودھ پی لیں۔ چند ہفتے کے استعمال سے بدن میں نئی قوت پیدا ہوگی نیز قوت باہ میں بھی اضافہ ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ

★ خربوزہ :- یرقان، پتھری اور قبض کو ختم کرتا اور رکے ہوئے پیشاب کو جاری کرتا ہے۔ عورت کے دودھ کو بڑھاتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ سُددوں کو کھولتا ہے۔ گردہ، مثانہ اور آنتوں کو صاف کرتا ہے۔ مادہ تولید میں اضافہ کرتا ہے۔ اسے نہار منہ نہ کھائیں اور کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پیئیں۔

★ خوبانی :- جسم کو طاقت دیتی ہے۔ قبض کشا ہے۔ آنتوں کو صاف، غذا کو ہضم اور خون میں اضافہ کرتی ہے۔ تازہ خوبانی کھانے سے یرقان کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ خشک خوبانی میں بھی وہی تمام خواص ہیں جو تازہ میں ہوتے ہیں۔ جب تازہ خوبانی دستیاب نہ ہو تو 8 تا 10 خشک خوبانیاں رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھالیں۔

★ سردا :- مفرح ہے۔ دل، دماغ، گردہ اور مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب زیادہ آتا ہے اور پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

★ سیب :- اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد زیادہ مقدار میں

پائے جاتے ہیں۔ فاسفورس ہی دماغ کی اصلی غذا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب بہت ہی مفید ہے۔ روزانہ ایک سیب کھانے سے آپ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ بیمار نہیں ہونگے۔ سیب دماغی قوت اور خون پیدا کرتا، رنگت کو نکھارتا اور رخساروں میں سرخی پیدا کرتا ہے گردہ اور دانتوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ سیب کے چھلکوں میں بھی وٹامن ہوتے ہیں اس لئے سیب دھو کر چھلکوں کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔ سیب کسی بھی وقت کھایا جاسکتا ہے اگر کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمہ کی مدد کرتا۔ ناشتہ کے طور پر کھایا جائے تو انتہائی مفید ہے۔ سیب کا مربہ بھی دل، دماغ اور خون کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

★ **شہتوت :-** قبض توڑتا ہے، ہاضمہ کو طاقت دیتا اور خون پیدا کرتا ہے۔ پیاس اور گرمی کو ختم کرتا ہے اور بلغم کو نکالتا ہے۔ پیاس کی شدت، خشک کھانسی اور گلے کے درد میں بے حد مفید ہے نزلہ، زکام میں بھی بہت مفید ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے بہترین دوا ہے۔ شربتِ شہتوت بخار میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

★ **فالسہ :-** پیشاب کی جلن معدہ اور سینہ کی گرمی کو ختم کرتا، جریان، احتلام اور عورتوں کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ فالسہ کا شربت دل، معدہ و جگر کو بہت فائدہ دیتا ہے۔

★ **کیلا :-** کیلا عمدہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ ایک اچھی دوا بھی ہے۔ اس میں تمام ضروری حیاتین اور معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ طاقت اور خون پیدا کرتا ہے۔ گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ جگر کے لئے مقوی ہے۔ گلے کی خراش دور کرتا ہے۔ جسم سے زہریلے مواد کو باہر نکالتا ہے، کھانسی کے لئے مفید ہے۔ دست اور پچیش کے لئے اکسیر ہے۔ یرقان میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ تیزابیت کو دور کرتا ہے اس لئے معدہ کے السر میں مفید ہے۔ پیاس اور دل کی بے چینی کے لئے فائدہ مند ہے۔ پچیش، مروڑ، بچوں کے دستوں میں اور کمزور بچوں کے لئے جن کا وزن

کم ہو انہیں دودھ کے ساتھ دینا چاہئے۔ کم مقدار میں کھانے کی صورت میں قابض اور زیادہ کھانے میں قبض کشا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ شوگر کے مریض کم کھائیں۔ کیلا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔ دست اور پچپش میں کیلا دہی میں ملا کر کھائیں۔

★ گنا:- کھانے کو ہضم کرتا، جسم کو طاقت دیتا اور موٹا کرتا، خشکی کو دور کرتا، پیٹ کی گرمی اور جلن کو ختم کرتا اور یرقان (پیلیا) کے مریض کو بھی گنا یا گنڈیریاں کثرت سے چوسنی چاہئے اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ خون صاف ہو کر یرقان کا خاتمہ ہو جائے گا کیونکہ گنے کے استعمال کے بعد پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گنے کا رس قبض کشا بھی ہے۔

★ گرٹ:- ہاضمہ کو درست، طاقت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا، بلغم کو دور کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا، 100 گرام گرٹ میں 50 گرام سفید زیرہ ملا کر صبح و شام کم از کم 3 دن کھانے سے زچہ کے اندرونی جسم کی صفائی ہو جاتی ہے۔

★ مالٹا:- طاقت پیدا کرتا ہے اور کھانے کو ہضم اور خون کو صاف کرتا۔ پیاس اور گرمی دور کرتا ہے۔ بدہضمی، امراض جگر، کمزوری اور بخار میں اس کا استعمال مفید ہے۔ کھانسی میں استعمال نہ کریں۔ اس کے مسلسل استعمال سے رخساروں پر سرخی آتی ہے۔

★ میٹھا:- یہ دل اور جگر کو طاقت، گرمی اور بادی کو ختم کرتا ہے اور بلغم کو جسم سے نکالتا ہے۔ گلے کی تمام بیماریوں کے لئے بہت مفید ہے۔ پیاس، قے، بدہضمی، ملیریا اور گرمی کے بخار کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں میٹھا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں یا اس کا جوس پیئیں۔ ملیریا کا بہترین علاج بھی ہے اور حفاظت بھی۔

★ ناریل:- ناریل کھانے سے بدن طاقت ور اور موٹا ہوتا ہے اور قوت باہ بھی بڑھتی ہے۔ ناریل پیٹ کے بچہ پر اچھا اثر ڈالتا ہے چنانچہ حمل کے دنوں میں ناریل اور مصری کھانے سے حاملہ کی جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے، بچہ تندرست، گورا اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ ناریل کھانے سے چچک نہیں نکلتی۔ چچک کے زمانہ میں بچہ کی

ماں روزانہ ناریل کھائے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو بھی روزانہ ناریل کھلائے۔ بچہ چچک سے محفوظ رہے گا اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ۔ ناریل دماغ اور آنکھوں کے لئے مفید ہے۔ بینائی کو تیز اور گردوں کو قوت دیتا ہے۔ کثرت حیض میں کھلانے سے بھی فائدہ ہے۔ چنے کے ساتھ ناریل ملا کر کھانے سے عورتوں کا پانی آنا بند ہو جاتا ہے۔ عورتوں کی اکثر بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ ناریل کا تیل بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے درد کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا نرم اور چمکیلا بناتا ہے۔

★ ناریل کا پانی :- اس کی تاثیر ٹھنڈی ہے۔ خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے، بدن کو غذائیت اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے دور ہو جاتی ہے۔ اس پانی سے پیٹ کے کيرے بھی مر جاتے ہیں۔ لگاتار 3 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ وقفہ کریں۔

★ ناشپاتی :- دل، دماغ، معدہ اور جگر کو طاقت دیتی۔ چھلکے سمیت ہلکا نمک کے ساتھ کھانے سے غذا جلد ہضم ہوتی ہے۔ مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی اور آنتوں کو صاف کرتی ہے۔ اگر شام کو لیموں اور ہلکا نمک (یا ہاضمہ کا چورن) لگا کر کم از کم 3 ناشپاتی کھائیں تو دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔

پھوڑے، پھنسی، زخم کا علاج

بدن میں کسی جگہ زخم یا پھوڑا پھنسی ہو تو شہادت کی انگلی کو اپنے لعاب (تھوک) میں گیلی کر کے زمین پر رکھیں اور پھر اٹھا کر تکلیف کی جگہ پر پھیرتے ہوئے یہ پڑھیں :-

بِسْمِ اللّٰهِ تُرَبُّۃُ اَرْضِنَا بِرِیْقَةِ بَعْضِنَا لِیُشْفٰی سَقِیْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا

(ترجمہ) ”اللہ رب العزت کے نام سے، ہماری زمین کی مٹی ہمارے بعض کے لعاب کے ساتھ ملی ہوئی ہے تاکہ ہمارے رب کے حکم سے اس مٹی سے ہمارا بیمار شفا پائے۔“ (بخاری)

پھیپھڑوں کی بیماریوں کا علاج

- ① پھیپھڑوں کی بیماریوں میں دوسری ادویہ کے علاوہ مچھلی کا تیل ایک چمچہ (چائے کا) بھی لینا چاہئے۔ دوپہر کو کھانے کے بعد یا رات کو کھانے کے بعد۔
- ② ایک گلاس سادہ یا مٹکے کے پانی میں ایک چمچہ شہد ملا کر صبح نہار منہ اور شام 5 بجے پیئیں
- ③ تازہ پھل، خالص دودھ، خالص دیسی گھی، پرندوں کا شوربا مگر کم مقدار میں کھائیں۔

پیٹ کی بیماریوں کا علاج

- ★ پیٹ کی جلن :- ① بعد نماز فجر کم از کم 20 منٹ گھاس پر چلیں۔
- ② 5 عدد کھجور رات کو پانی میں بھگو دیں صبح انہیں مسل کر اس میں ایک چمچہ شہد ملا کر 7 دن تک روزانہ کھائیں۔ یہی آپکا ناشتہ ہے ③ جو کا دلیا پانی میں ابال کر اس میں تھوڑا سا دودھ ڈالیں پھر تھوڑا سا شہد ملا کر نہار منہ کھائیں۔ گرم گرم کھانا نہ کھائیں۔ کھانا ٹھنڈا کر کے کھائیں معدہ کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ گرم مصالحہ اور مرچیں بھی کم سے کم استعمال کریں۔ دالیں اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ ④ ایک چمچہ شہد ایک گلاس سادہ یا مٹکے کے پانی میں ملا کر نہار منہ پیئیں اور ایک گلاس شام۔ نہار منہ فرج کا (ٹھنڈا) پانی نہ پیئیں۔
- ★ پیٹ کا درد :- ① ابوہریرہ رضی اللہ عنہ مسجد میں لیٹے ہوئے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا:- ”اے ابوہریرہ تمہیں کیا ہوا ہے؟“ انہوں نے بتایا: ”میرے پیٹ میں درد ہے۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- ”اٹھو اور نماز پڑھو۔“ جب ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نماز پڑھی تو اللہ کے فضل سے صحت یاب ہو گئے (ابن ماجہ) یہی علاج ہر مرض کیلئے ہے۔
- 2 رکعات نماز حاجت برائے صحت پڑھا کریں اور اپنی صحت کیلئے دعائیں مانگا کریں۔
- ② خوب کپکے ہوئے ایک انار کے دانوں پر کالی مرچ اور نمک بقدر ضرورت ڈال کر خوب چبا کر کھائیں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے بہت جلد شفا ہو جائیگی۔
- ★ پیٹ کا بڑھ جانا :- 3 وجوہ کی بنا پر عام طور پر پیٹ باہر نکل آتا ہے جو ایک

خطرناک بیماری ہے۔ ❶ پیٹ بھر کر کھانا۔ ❷ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پی لینا (پانی، چائے یا مشروبات) ❸ رات کا کھانا کھانے کے بعد یا تو بیٹھے رہنا یا نیم دراز لیٹ جانا یا پھر فوراً سو جانا۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”ایک تہائی کھانے، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی سانس لینے کے لئے رکھے۔“ (ترمذی)

★ بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کا علاج :- ❶ مشروبات یا پانی کھانا کھانے کے فوراً بعد نہ پیئیں بلکہ پہلے یا کھانے کے دوران ورنہ ایک گھنٹہ بعد پیئیں۔

❷ رات کا کھانا ہضم کر کے سوئیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ مغرب کے بعد کھانا کھالیں بعد میں عشا کی نماز پڑھ لیں۔ اس سے یہ ہو گا کہ آپ کے پیٹ کا مزید بڑھنا رک جائے گا اور پھر آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ

❸ نماز پابندی سے پڑھیں۔ یہ سب سے پہلا فرض ہے اور بہترین ورزش بھی۔ قرآن مجید میں بار بار نماز کی تلقین ہے۔ نماز وقت پر پڑھنے کے بہت زیادہ فوائد ہیں مثلاً ذہنی سکون، صحت وغیرہ۔ مرد حضرات ہر نماز مسجد میں جا کر ادا کریں اور ہر نماز کیلئے پیدل چل کر جائیں اس طرح صحت بھی بہتر ہوگی اور ثواب بھی زیادہ ملے گا۔ اِنْ شَاءَ اللہ ﴿مرد کا سینہ کمر سے کم از کم 3 انچ بڑا رہنا چاہئے﴾ سنت کے مطابق وضو کر کے نماز فجر پڑھیں۔ نماز کے بعد چہل قدمی کریں۔

❹ گھر میں سائیکل ہو تو اسے اسٹینڈ پر کھڑا کر کے اس کی گدی پر بیٹھ جائیں اور اس کے پیڈل پاؤں سے 15 منٹ یا آدھا گھنٹہ روز چلائیں۔

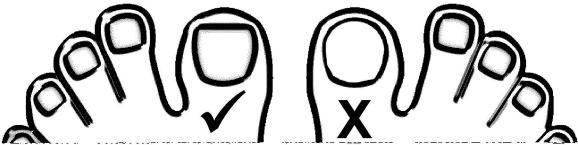
❺ کھانا کم کھائیں اور وزن کم کریں۔

★ پیٹ کے کیڑوں کا علاج :- ❶ تھوڑی صاف چھالیہ کوٹ کر گرم پانی میں ملا لیں اور چھان کر وہ پانی دن میں 3 دفعہ پیئیں۔ ❷ تلسی کے پتوں کا رس پیئیں ❸ پودینہ کا رس پیئیں ❹ پیاز کا رس پیئیں یا پیاز پکا کر یا کچی کھانے کے ساتھ کھائیں۔

پیر اور ناخن کی بیماریوں کا علاج

اگر انگلیوں کی صفائی نہ رکھی جائے تو انکے درمیان پھپھوندی (Fungus) پیدا ہو جاتی ہے بعد میں یہ تکلیف دہ مرض بن جاتا ہے۔ اس سے بچنے کیلئے یہ کام کریں :-

① سونے سے پہلے کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ آدھی بالٹی نیم گرم پانی میں 2 چمچہ نمک ملا کر دونوں پیر اس نیم گرم پانی میں 10 منٹ رکھیں پھر پیر دھو کر اچھی طرح ویزلین (Vaseline) پیر کے چاروں طرف لگا کر سو جائیں۔ ویزلین پیروں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان بھی لگائیں۔ صبح صاف کر لیں۔ ② پیر کی بیماریاں نائیلون کے موزہ یا کیلے پیر جوتے پہننے سے ہوتی ہیں۔ لہذا پیر کی بیماریوں سے بچنے کیلئے انگلیوں کے درمیانی حصوں کو خشک رکھیں۔ پوڈر بھی لگائیں۔ ③ پیر کے انگوٹھے کے ناخن اندر کی طرف کھال میں بڑھ جائیں تو سوتے وقت لیموں کا ایک ٹکڑا کاٹ کر (جہاں ناخن اندر کی طرف بڑھ رہا ہو) وہاں رکھ کر پٹی سے باندھ لیں اور رات سونے سے پہلے سوتی موزے بھی پہن لیں۔ صبح پٹی کھول دیں ایک دو راتیں یہ عمل کرنے سے ناخن بالکل نرم پڑ جائیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ۔ ناخن نرم ہونے کے بعد ناخن کو سیدھا کاٹیں جیسا کہ تصویر (✓) میں دکھایا گیا ہے تاکہ آئندہ ناخن اندر کی طرف نہ بڑھے :



یہ صرف پیر کے انگوٹھے کے ناخن کیلئے ہے باقی انگلیوں کے ناخن گول کاٹ سکتے ہیں۔ ④ اس تکلیف کے لئے اکثر لوگ سرجری کرواتے ہیں جس کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ Foot Comfort Care کے نام سے اس کے ماہر ہوتے ہیں وہ زیادہ پیچیدگی میں بڑی عہدگی سے ناخن کاٹتے ہیں اور کوئی تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اس لئے زیادہ تکلیف میں ان سے رابطہ کریں۔

⑤ شوگر کے مریض ناخن گہرے نہ کاٹیں، احتیاط سے کاٹیں۔ ⑥ کم از کم 15 دن میں ایک مرتبہ رات کو آدھی بالٹی نیم گرم پانی میں صابن گھول کر 10 منٹ اس میں دونوں پیر رکھیں۔ اسکے بعد جھانوے سے ایڑی اور پیر کا نچلا حصہ صاف کر کے خشک کریں پھر زیتون یا سرسوں کا تیل لگا کر سو جائیں، صبح دھولیں۔ ⑦ ناخنوں کو خوشنما اور دیگر بیماریوں سے دور رکھنے کیلئے ہر ماہ خالص فروٹ کے سرکہ میں مہندی گوندھ کر تمام ناخنوں پر لگائیں اور چند گھنٹے بعد دھولیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ناخن صحت مند رہیں گے۔ ⑧ سوتی (کاٹن) موزے پہنیں۔

⑨ پیروں کی بیماریوں کیلئے Dr.Scholl's (جرمنی) کے۔ Callusas, Plantar-Warts and Corn removers پیڈز (Pads) آتے ہیں۔ انکے استعمال سے پیر میں ہونے والے موٹے دانے (جو مکئی کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں) نکل آتے ہیں اگر یہ پیڈز نہ ملیں تو رات کو سوتے وقت ان دانوں پر ایک گولی اسپرین پیس کر ایک چمچہ ویزلین یا پیٹرولیم جیلی میں ملا کر لگائیں۔ پہلے دن ایک بڑے دانہ پر تجربہ کریں اگر آپ کی جلد حساس ہو تو بند کر دیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو خارش کی دوائیاں بنانے والے کیمسٹ سے U.S .P w/w Salicylic Acid Paste 40 % بنوالیں اور روزانہ رات کو دانوں پر لگائیں، صبح جھانوے سے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ یہ عمل کم از کم 7 دنوں تک کریں۔

پیشاب اور مثانہ کی بیماریوں کا علاج

① ترجیاً کالے تل ایک چائے کا چمچہ صبح اور ایک چمچہ شام روزانہ ایک چمچہ شہد میں ملا کر کھائیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ پیشاب کی زیادتی کم ہو کر اپنی اصل مقدار پر آجائے گی روزانہ کالے تل کھانا پیشاب کی تمام بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ کالے تل بازار میں ملتے ہیں ② چائے کم سے کم پیئیں۔ نہ پیئیں تو اچھا ہے روزانہ 3 مغز بادام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھائیں ③ پانی اور چائے ایک ساتھ نہ پیئیں۔

پان سے علاج

(بنا ہوا پان جس میں چونا اور کتھا لگا ہو وہ نقصان دیتا ہے)

★ پیشاب میں رکاوٹ :- ایک پان کے پتے کے رس کو دودھ میں ملا کر میٹھا کر کے استعمال کریں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

★ دل کے مریض :- ① ایک پان کا پتہ 2 گلاس پانی میں اُبالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے پی لیں۔ اس سے دل کی تکلیف کم ہو جائیگی۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ

② پان ایک عدد، سونف ایک گرام، سبز پودینہ 3 گرام اور ادراک 2 گرام کا جوشاندہ بنا کر پی لینے سے اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

★ دردِ سر :- متاثرہ حصہ پر پان کے پتے کا رس ملنا مفید ہے۔

★ عورت کا دودھ اتارنے کا نسخہ :- زچگی کے بعد اگر عورت کا دودھ نہ اتر رہا ہو تو زیتون کے تیل میں بھلویا ہوا پان کا پتہ چھاتی پر رگڑیں۔

تلسی سے علاج

★ تلسی کے پودے سے علاج کریں :

① تلسی کے پتے چبانے سے گرتے ہوئے دانت رک جاتے ہیں ② شہد میں پتوں کا رس ملا کر پینے سے چکر آنے بند ہو جاتے ہیں دماغ کیلئے فائدہ مند ہے۔

③ تلسی کا پودا گھر میں رکھا جائے تو ہوا کو صاف رکھتا ہے۔ ④ یہ پودا کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے۔ ⑤ جوڑوں کے درد کیلئے بھی مفید ہے۔ ⑥ ہاتھ اور پاؤں کی جلن میں اسکا استعمال کیا جاتا ہے۔ ⑦ پھیپھڑوں کی بیماری کے جراثیم کو ختم کرتا ہے۔ ⑧ دل کی بیماری کیلئے تلسی کے پتوں کا عرق مفید ہے۔ ⑨ لیموں کا عرق اور تلسی کے پتوں کا عرق برابر لیکر چہرہ پر لگانے سے جلد کے مسام کھلتے، کیل اور مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ ⑩ تلسی کے پتے اعصابی کمزوری کیلئے مفید ہیں۔ 5 پتے صبح و شام دھو کر چبائیں یا

چائے میں پکا کر تھوڑا سا لیموں کا عرق ملا کر یا جوشاندہ بنا کر پی لیں۔ ⑪ منہ میں پیدا ہونے والے انفیکشن اور زخموں کا انتہائی مؤثر علاج ہیں چند پتے چبانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ ⑫ ملیریا اور ہڈی توڑ بخار میں تلسی کے 3 تازہ پتے چائے کی پتی کے ساتھ ابال کر پیئیں۔ شدید قسم کے بخار میں تلسی کے پتوں کا جوشاندہ جو نصف لیٹر پانی میں آدھا چمچہ چائے کا پسّی ہوئی چھوٹی الائچی کے ساتھ تیار کیا ہوا ہو میٹھا کر کے اور دودھ ملا کر پینے سے بخار کی حدت کم ہو جاتی ہے۔ ⑬ تلسی دل کے امراض اور ان کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی کمزوری کیلئے انتہائی مفید ہے اس کا استعمال کولسٹرول کم کرتا ہے۔ ایک صحت مند آدمی بھی دن میں 2 بار تلسی کے 12 پتے چبا سکتا ہے۔ یہ خون کو صاف اور عام بیماریوں سے بھی بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ ⑭ داد کے لئے تلسی کے 12 گرام پتے پانی کے ساتھ پیس کر یہ لیپ خارش کی جگہ پر لگائیں۔ ⑮ گلے کی خراش میں تلسی کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے تھوڑا سا نمک ملا کر اسی جوشاندہ سے غرارہ کریں۔ ⑯ کوئی بھی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو فوری طور پر تلسی کے پتے پیس کر اس جگہ پر لگائیں جہاں کیڑے نے کاٹا ہو، زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ تلسی کے بیج سے علاج :

- ① پیشاب کی نالی کا انفیکشن، چھاتی کی بیماریاں اور سینہ کے درد کیلئے مفید ہے۔
- ② حمل کے دوران بھی اسکا استعمال مفید ہے۔ ③ اعصاب کیلئے مفید ہے۔ یادداشت میں اضافہ کرتی ہے۔ ④ آنتوں کے کیڑے اور ہچکچوں کے مرض میں اکسیر ہے۔
- ⑤ تلسی ملیریا کا کامیاب علاج ہے۔ ⑥ تلسی کا عرق، شہد، ادراک کا رس تینوں ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے زکام، کھانسی اور بخار میں فائدہ ہوتا ہے۔ ⑦ تلسی کو گردوں کو تقویت دینے والی غذا تصور کیا جاتا ہے۔ ⑧ تلسی کے عرق کو شہد میں ملا کر چند ماہ مسلسل استعمال کرنے سے پتھری پیشاب کی نالی سے نکل جاتی ہے۔ ⑨ معدہ کی تیزابیت، پیٹ کا درد، بدن کا درد، سر کا درد اور دست میں جادوئی اثر دکھاتی ہے۔ ⑩ خون میں کولسٹرول کم

کرتی ہے۔ 11 منہ کے السر کا بہترین علاج ہے۔ 12 دودھ میں اضافہ کیلئے زچہ کو کھلانا مفید ہے۔ 13 قوت مدافعت بڑھانے کیلئے 5 گرام تلسی کے سوکھے پتے آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں پھر آدھا لیٹر دودھ ڈال کر ابالئے جب تقریباً آدھا رہ جائے تو چھان کر پورے دن میں تھوڑا تھوڑا پیئیں۔ 14 نیا خون پیدا کرتی ہے۔ 15 کوڑھ کے مرض کا کامیاب علاج ہے۔

تنگ لباس سے مردانہ کمزوری

تنگ لباس کی وجہ سے معدہ کو پھیلنے کی جگہ نہیں ملتی لہذا اندرون معدہ دباؤ بڑھنے لگتا ہے اور معدہ میں گیس (ہوا) بھر جاتی ہے۔ اس حالت میں کھانا کھایا جائے تو غذا نیچے نہیں اترتی اور معدہ میں بھری ہوئی گیس اسے اوپر کی طرف اچھالتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینہ میں جلن ہونے لگتی ہے۔ جوتے کی ایڑھی ایک انچ سے زیادہ اونچی نہیں ہونی چاہئے۔ زیادہ اونچی ایڑی سے پیر کی وضع متاثر ہوتی ہے، پنڈلی اور ران کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے اور چال غیر فطری ہو جاتی ہے۔ لباس خوش نما ہونے کے ساتھ ساتھ آرام دہ بھی ہو اور جسم سے اتنا نہ چپکے کہ بیماری (مردانہ کمزوری) کا پیش خیمہ بن جائے۔

تپ دق کا علاج و احتیاط

آنتوں یا پھیپھڑوں کی بڑھتی ہوئی کھانسی کھانستے ہوئے یا چھینکتے وقت ہمیشہ منہ کے آگے کپڑا رکھیں۔ عام کھانسی میں بھی یہ عمل کریں۔ شروع میں بہت احتیاط کریں کیونکہ اسی دوران جراثیم زیادہ منتقل ہوتے ہیں۔ ایک کمرہ میں زیادہ افراد نہ سوئیں۔ کم عمر بچوں بزرگوں اور بیمار افراد کو مریض سے دور رکھیں۔ ٹی بی سے متاثرہ جانور کا دودھ بھی استعمال نہ کریں، بغیر ابالے دودھ استعمال نہ کریں۔ دوران علاج ماں اپنے بچہ کو دودھ پلا سکتی ہے مگر جب بچہ قریب ہو تو کھانستے اور چھینکتے وقت منہ کے آگے کپڑا ضرور رکھیں۔ کسی کھانے پینے

کی چیز کا پرہیز نہیں جس چیز سے تکلیف میں اضافہ ہو وہ چھوڑ دیں۔ دوران علاج دوسری دوائیں مثلاً دل، دمہ یا شوگر کے ڈاکٹر کے مشورہ سے جاری رکھئے۔ بچوں کو تپ دق سے بچاؤ کا ٹیکہ (بی سی جی) بروقت ضرور لگوائیں۔ علاج :- روزانہ صبح، شام خالص شہد استعمال کریں اور اپنی صحت کے لئے ہر نماز کے بعد دعا مانگئے۔

تعزیت کے آداب

① تعزیت (مردے کے پسماندگان سے اظہارِ ہمدردی) کرنے میں بڑا ثواب ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے اپنے مومن بھائی کی مصیبت میں اس سے تعزیت کی اللہ تعالیٰ اسے قیامت کے دن سبز حلہ (جنت کی اعلیٰ پوشاک) پہنائے گا جس پر قیامت کے دن رشک کیا جائے گا۔“ (ابن عساکر رحمہ اللہ)

تعزیت کی دعا:

اِنَّ لِلّٰهِ مَا اَخَذَ وَلَهُ مَا اَعْطٰی وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَہٗ
بَا جَلٍ مُّسَمًّی فَلْتَصْبِرْ وَلْتَحْتَسِبْ

(ترجمہ) ”بلاشبہ اللہ ہی کیلئے جو اس نے لے لیا اور اسی کا ہے جو اس نے عطا کیا اور ہر چیز کا اسکے ہاں ایک وقت مقرر ہے پس صبر کرو اور اللہ سے ثواب کی امید رکھو۔“ (بخاری)

② یتیم سے اظہارِ شفقت کرنا سنت ہے۔ (احمد) ③ خط لکھ کر بھی تعزیت کی جاسکتی ہے (حاکم)

★ آپ ﷺ کا تعزیتی خط معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کے بیٹے کی وفات پر:-

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

”اللہ کے رسول محمد ﷺ کی جانب سے معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کے نام“:

تم پر سلامتی ہو، میں پہلے اللہ تعالیٰ کی حمد بیان کرتا ہوں، جس کے سوا کوئی معبود (برحق) نہیں، حمد و ثناء کے بعد (دعا کرتا ہوں)، اللہ تعالیٰ تمہیں اجرِ عظیم عطا فرمائے اور صبر کی

توفیق دے۔ ہمیں اور تمہیں شکر ادا کرنا نصیب فرمائے، اس لئے کہ بیشک ہماری جانیں ہمارا مال اور ہمارے اہل و عیال اللہ بزرگ و برتر کے خوشگوار عطیہ اور عارضی طور پر سپرد کی ہوئی امانات ہیں (اس اصول کے مطابق تمہارا بیٹا بھی تمہارے پاس اللہ کی امانت تھا) اللہ رب العزت نے تم کو خوشی کے ساتھ اس سے نفع اٹھانے اور جی بہلانے کا موقع دیا اور (اب) تم سے اسکو اجر عظیم کے عوض واپس لے لیا ہے، اللہ تعالیٰ کی خاص نوازش اور رحمت و ہدایت (کی تم کو بشارت) ہے اگر تم نے ثواب کی نیت سے صبر کیا۔ پس تم صبر (وشکر) کے ساتھ رہو، (دیکھو) تمہارا رونا دھونا تمہارے اجر کو ضائع نہ کر دے کہ پھر تمہیں شرمندگی اٹھانی پڑے اور یاد رکھو کہ رونا دھونا کسی مرنے والے کو لوٹا کر نہیں لاتا اور نہ ہی غم کو دور کرتا ہے اور جو ہونے والا ہے وہ تو ہو کر رہے گا اور جو ہونا تھا وہ ہو چکا، والسلام۔“ (ترمذی)

تقسیم وراثت شرعی کیجئے

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”بلاشبہ جو لوگ یتیموں کا مال ناحق کھاتے ہیں وہ صرف اپنے پیٹ میں آگ بھر رہے ہیں اور عنقریب دہکتی ہوئی آگ میں داخل ہونگے۔“ (النساء: 4: آیت 10) ﴿مزید پڑھئے تفسیر النساء: 4: آیات 7 تا 14، 19 تا 20 اور 23﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ❶ ”جس نے دوسرے کی ایک بالشت زمین بھی ناحق غصب کی تو قیامت کے دن اس ایک بالشت زمین کی مٹی ساتوں زمینوں سے نکال کر اسکا ہار بنا کر بطور عذاب، غصب کرنیوالے کے گلے میں ڈال دیا جائے گا۔“ (بخاری)

❷ ”جس نے کسی وارث کو میراث سے محروم کیا تو اللہ تعالیٰ اسکو جنت میں اسکے حصہ سے محروم کر دیں گے۔“ (ابن ماجہ) ★ زندگی میں ماں اور باپ نے اپنی اولاد کو جو کچھ دیدیا مثلاً جہیز، تحفہ یا مالی مدد، اس کا میراث سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ مرنے کے بعد ورثہ شرعی طور پر تقسیم کریں۔ ❶ سب سے پہلے قرض ادا کریں۔ بیوی کا مہر بھی قرض

ہے مہر کی رقم ورثہ کے علاوہ ہے۔ بیوی یا بیوہ سے زبردستی مہر معاف کرانا گناہ کبیرہ ہے اس طرح مہر معاف کرانے سے مہر معاف نہیں ہوتا ہے۔ ② جائز وصیت اگر ہے (مثلاً روزوں کا فدیہ، حج بدل، مسجد و مدرسہ کی تعمیر اور غیر وارث کو دینا) تو ایک تہائی وراثت کی رقم تک پوری کریں۔ غیر شرعی اور ناجائز وصیت (مثلاً سوئم، دسواں، چالیسواں برسی کرنا، قبر پر چادر چڑھانا، پکی قبر بنانا یہ سب بدعات ہیں) پوری نہیں کرنی چاہئے۔ اوپر دیے گئے کام کرنے کے بعد جلد از جلد وراثت تقسیم کر دیں۔ گھر کے استعمال کی تمام چیزیں حتیٰ کہ سوئی بھی وراثت میں شامل ہے۔ تمام ورثاء اگر کسی ایک کو کوئی چیز خوشی کے ساتھ تحفہ میں دے دیں تو یہ جائز ہے۔ میراث تقسیم نہ کرنا یا جان بوجھ کر دیر سے کرنا ظلم ہے۔ حق داروں کو ان کا حق نہ دینا خیانت ہے کیونکہ میراث حقوق العباد اور امانت ہے اور امانت میں خیانت گناہ کبیرہ ہے جس کا عذاب دنیا میں بھی ملتا ہے مثلاً مالی نقصان، بیماری یا حادثات اور آخرت میں الگ۔ اس لئے حقوق العباد (جس میں تقسیم میراث شامل ہے) جلد از جلد ادا کریں۔ کیونکہ ہمیں اپنی موت کا خود کو علم نہیں ہے۔ فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”کسی نفس کو نہیں معلوم کہ اس نے کل کیا کرنا ہے اور نہ (ہی) کسی کو یہ معلوم ہے کہ وہ کس زمین پر مرے گا۔“ (لقمان: 31: آیت 34) ﴿یہ سوچا کہ کل کر دینگے اور آج مر گئے تو مقروض اور نادہندہ ہو کر مرے۔ اس طرح ہر نماز بھی وقت پر ادا کریں دنیاوی کام کرتے رہے اور مر گئے تو کم از کم ایک نماز کے مقروض مرے﴾

تکبر کا علاج

① رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ”دستر خوان پر گری ہوئی چیز (لقمہ) ہمیشہ صاف کر کے کھا لیا کرو۔ اسکو شیطان کیلئے نہ چھوڑو۔ اس سے رزق میں فراخی ہوتی ہے۔“ (مسلم)

﴿یہ تکبر کا بھی بہترین علاج ہے﴾

② بعض دوسری احادیث میں ہے کہ جو شخص دستر خوان پر گری ہوئی چیز اٹھا کر کھاتا ہے

وہ جنت کی حوروں کے لئے (حق) مہر ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ اس کو اور اس کی اولاد کو جزام، برص اور جنون سے محفوظ رکھے گا۔ (مشکوٰۃ)

تھکن کا علاج

- ① فاطمہ رضی اللہ عنہا کو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تھکن کا یہ علاج بتایا تھا: ”سوتے وقت سُبْحَانَ اللّٰهِ 33 مرتبہ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ 33 مرتبہ اور 34 مرتبہ اَللّٰهُ اَكْبَرُ پڑھ لیا کرو۔“ (بخاری)
- ② لیموں کا شربت شکر ڈال کر پینے سے تھکن دور ہو جاتی ہے۔ ③ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر (تقریباً 30 منٹ) آرام کریں یعنی قیلولہ کریں۔

تیزابیت کم کرنے کا علاج

- ① کھانے کے ساتھ (بالائی ہٹا کر) روزانہ تھوڑا دہی (بہتر ہے مکھن نکلے دودھ Skimmed Milk کا دہی) کھائیں۔
- ② دوپہر کا کھانا دہی سے روٹی کھائیں (خاص طور پر جب گھر سے باہر ہوں)
- ③ رات کو پیٹ بھر کر کھانا مضر صحت ہے، کھانے کے کم از کم 2 گھنٹے بعد سوئیں۔
- ④ رات کے کھانے کے بعد کم از کم آدھا گھنٹہ چہل قدمی کریں۔
- ⑤ روزانہ ایک کیلا صبح یا دوپہر میں کھائیں، تیزابیت کم کرتا ہے۔
- ⑥ رات سوتے وقت ایک بڑا چمچ اسبغول کی بھوسی پانی میں بھگو کر کھائیں۔
- ⑦ ہفتہ میں 2 نفلی روزہ رکھیں افطاری اور سحری مختصر کھائیں۔
- ⑧ کم از کم 10 گلاس پانی روزانہ پیئیں۔
- ⑨ کھیرا، کلڑی، گاجر، چغندر، سیب، شلجم، مولی پتوں سمیت کھائیں۔
- ⑩ میدہ، چینی، کولڈ ڈرنک اور اچار نہیں کھائیں۔ ﴿نوٹ: کولڈ ڈرنک تیزابیت اور صحت کیلئے انتہائی نقصان دہ ہے ان میں تیزابیت ہوتی ہے﴾

ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کا علاج

① ایک لہسن کے جوے کو گھی میں کڑکڑا کر کھانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی اور فریکچر کی تکلیف کم ہوتی جاتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ دن میں 2 بار ② تھوڑا سا گیہوں کا آٹا شہد کے ساتھ چاٹنے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کم ہوتی جاتی ہے۔

جادو، شرکیہ تعویذ اور عملیات بیماریوں کی جڑ ہیں

اکثر عاملوں نے روحانی اور قرآنی علاج کو محض کاروبار بنا لیا ہے۔ نجومیوں اور عاملوں سے رجوع کرنے کی بنیادی وجہ جہالت اور کم علمی ہے۔ جادو، شرکیہ تعویذ، عملیات کرانے کی دوسری وجوہات معاشرہ میں پھیلی ہوئی بے چینی، افراطی، خود غرضی بیروزگاری، ازدواجی جھگڑے، غربت، تنگدستی، حسد، رقابت اور مذہب سے دوری کا نتیجہ ہیں۔ بے شمار بے روزگار اور جرائم پیشہ لوگوں نے عاملوں کا روپ دھار لیا ہے۔ ایسے پیروں، فقیروں اور عاملوں کی اکثریت محض باتوں سے کام چلا کر رقم بٹور لیتی ہے۔ جب ان سے کوئی کام نہیں ہوتا تو وہ یہی کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی مرضی ہی ایسی تھی یہ عامل مایوس اور مجبور لوگوں کو سبز باغ دکھا کر نہ صرف ان سے بڑی رقوم وصول کرتے ہیں بلکہ بعض تو عورتوں اور جوان لڑکیوں کو کئی کئی راتیں مزاروں پر اور انکے ڈیروں پر گزارنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کسی بھی حالت میں ایسا نہیں کرنا چاہئے اکثر راتوں کو وہاں حرام کام ہوتے ہیں۔ یہ عملیات (جادو، ٹونہ، شرکیہ تعویذ، دھاگوں پر پڑھنا) دین و دنیا دونوں تباہ کر دیتے ہیں اور بیماریوں کی جڑ ہیں۔ اس لئے کہ اکثر یہ عامل اور جادوگر حرام چیزیں استعمال کرتے ہیں مثلاً الوکی چربی، جانور کا خون، مردہ کی ہڈی، مکڑی، یہ عمل انسان کو جلد خطرناک مریض بنا دیتے ہیں۔ روحانی عامل اور نجومی مختلف ہتھکنڈے اختیار کرتے ہیں۔ ان کی اکثریت شعبہ باز اور دھوکہ باز

ہوتی ہے ان لوگوں نے جدید ٹیکنالوجی سے فائدہ اٹھا کر لوگوں کو بیوقوف بنانے کا عمل بھی شروع کر رکھا ہے مثلاً ① بعض عامل ہتھیلی پر ایک خاص کیمیکل لگا کر ہاتھ ملاتے ہیں۔ جس سے ہتھیلی گرم محسوس ہوتی ہے لوگ اسے عامل کی روحانی قوت سمجھتے ہیں۔ ② کئی عامل پانی میں آگ لگا دیتے ہیں۔ اصل میں ایک کیمیکل ایسا آتا ہے جو مٹی کے تیل میں ڈوبا رہتا ہے، اس کیمیکل کا معمولی ذرہ بھی پانی لگنے سے آگ پکڑ لیتا ہے۔ ③ بعض عامل انگلی پر سیکرین لگا کر پانی کو میٹھا بنا دیتے ہیں۔

④ کئی عامل انڈوں سے بال نکالتے ہیں حالانکہ انڈا میں سوراخ کر کے بال اندر داخل کئے جاتے ہیں اور پھر اسے ایلٹنی کے ذریعے جوڑا جاتا ہے۔

⑤ مختلف پیروں نے اپنے لئے سیکرٹری رکھے ہوتے ہیں جو سائلوں کے مسائل اور تمنائیں خفیہ اشاروں سے پیر کو بتا دیتے ہیں اور پیر صاحب جب سائل کو اس کی آمد کا مقصد بتاتے ہیں تو وہ حیرت زدہ رہ جاتا ہے۔ ⑥ کئی عاملوں نے خفیہ اسپیکرز رکھے ہوتے ہیں جن سے نکلنے والی آواز کو ”جن“ کی آواز کہا جاتا ہے۔

⑦ بعض نجومی اور جوگی ”گیدڑ سنا“ کو دنیا کے تمام مسائل کا حل بتاتے ہیں وہ جس چیز کو گیدڑ سنا“ کہہ کر ہزاروں روپے میں فروخت کرتے ہیں وہ بکرے کی کٹی ہوئی دم ہوتی ہے۔

⑧ بیشتر عامل پانی میں ایک خطرناک دوا حل کر کے اور اس پر پھونک مار کر مختلف امراض کے مریضوں کو دیتے ہیں جس سے وہ عارضی طور پر ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن ایسی خطرناک ادویہ کے متواتر استعمال سے مریضوں کے گردہ بالآخر فیل ہو جاتے ہیں۔ ⑨ بعض شعبہ باز ہاتھ کی صفائی سے سائلوں کی قمیصوں سے کیل نکالتے ہیں۔

⑩ بعض کم سن بچوں کے ذریعہ مستقبل کی پیشین گوئیاں کراتے ہیں۔ مرگی کے مرض کو آج بھی دیہات میں سایہ سمجھا جاتا ہے۔ مریض عجیب و غریب حرکات اور باتیں

کرتا ہے۔ لوگ ڈاکٹر کے پاس جانے کے بجائے عاملوں، پیروں اور فقیروں کی طرف دوڑتے ہیں۔ درجنوں امراض ایسے ہیں جنکی بظاہر کوئی جسمانی وجہ سامنے نہیں آتی۔ انہیں نفسیاتی امراض کہتے ہیں۔ اس لئے ماہرین نفسیات ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ ہسٹریا بھی ایک بیماری ہے جس میں عجیب و غریب دورے پڑتے ہیں نظر بد سے بھی برے نتائج سامنے آتے ہیں۔ اب یہ وبا امیروں میں بھی چلی گئی ہے۔ امیر لوگ ایسے عاملوں اور فقیروں کے پاس جاتے ہیں جنکے بہترین آفس اور بہترین گھر ہیں، جو لوگ ان عاملوں سے رجوع کرتے ہیں وہ اپنے ذہنی و جسمانی امراض کے سلسلے میں رجوع کرتے ہیں اور کئی اس لئے حاضری دیتے ہیں کہ انکا مرض کسی کی سمجھ میں نہیں آتا۔ لواحقین اور ملنے جلنے والے انہیں آسیب زدہ قرار دیکر عامل کے پاس جانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ان میں ایسی خواتین کی کثرت ہوتی ہے جن کے ہاں اولاد نہیں ہوتی یا وہ اولاد نرینہ سے محروم ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے کاروباری نقصان، بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹ، ساس بہو کے جھگڑے، ترقی، مقدمہ، ذہنی سکون کی تلاش، راتوں رات امیر ہونیکی خواہش، لکڑی ڈرامثالاً انعامی بانڈز (جو حرام ہیں اس لئے کہ سود کی رقم کو انعام کی شکل میں تقسیم کر دیا جاتا ہے۔ جب سب سے پہلے اسٹیٹ بینک آف پاکستان نے یہ اسکیم نکالی تھی تو اس وقت اخباروں میں صاف آیا تھا کہ سود کی رقم کو انعام کی شکل میں تقسیم کیا جائے گا۔ یہ انعام چونکہ سود ہے اس لئے یہ بھی حرام ہے) اکثر عورتیں اس بات کا تعویذ لیتی ہیں کہ انکے شوہر کہیں اور دلچسپی نہ لیں۔ نوجوان لڑکیاں اور لڑکے بھی پسند کی شادی اور محبت کرنے کیلئے ان سے رجوع کرتے ہیں۔

﴿نوٹ: کیونکہ لٹنے والوں میں اکثریت غریب لوگوں (ماسی۔ ڈرائیور اور چوکیدار) کی ہوتی ہے، اس لئے اُمرا کو چاہئے کہ وہ اپنے نوکروں کو اس طرح کے کام نہ کرنے کی تلقین کرتے رہیں اور انکی مالی مدد بھی کرتے رہیں﴾

★ قرآن سے علاج کیجئے :- ❶ قرآن حکیم تمام نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کے علاج کا سرچشمہ ہے ہر مسئلہ میں اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنا چاہئے ہر چیز (صحت، پیسہ، اولاد، شادی اور امتحانات میں کامیابی) صرف اور صرف اللہ رب العزت سے مانگئے، صرف وہی دیتا ہے۔ ❷ روزانہ کم از کم ایک صفحہ قرآن ترجمہ و تفسیر کے ساتھ پڑھئے۔

جادو سے حفاظت اور اسکا علاج (مع منزل)

قرآن کریم پورے کا پورا ظاہری و باطنی شفا اور رحمت ہی ہے جہاں سے بھی پڑھیں
 اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی شفا ہی شفا ہے جیسا کہ فرمان الہی ہے :

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

(ترجمہ) ”اور ہم قرآن میں سے جو نازل کرتے ہیں وہ ایمان والوں کے لئے سراسر شفا اور رحمت ہے۔“ (بنی اسرائیل 17: آیت 82)۔ لہذا نقش و تعویذ کے مقابلہ میں آیات قرآنیہ اور وہ دعائیں جو احادیث سے منقول ہیں یقیناً بہت ہی زیادہ مفید اور مؤثر ہیں۔ روزانہ کے عملیات میں انہیں چیزوں کا اہتمام کرنا چاہئے۔ نبی کریم ﷺ نے دینی اور دنیاوی کوئی حاجت اور غرض ایسی نہیں چھوڑی جس کیلئے دعا کا طریقہ تعلیم نہ فرمایا ہو۔ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم) جس شخص پر جادو یا جن یا نظر بد وغیرہ کا اثر ہو تو یہ دعائیں اور قرآنی آیات پڑھ کر دم کریں :-

❶ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ کا نام لیکر میں آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ کو تکلیف دے ہر نفس کے شر سے یا حسد کرنے والی آنکھ کے شر سے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو شفا دے۔ میں اللہ تعالیٰ کا نام لیکر آپ پر دم کرتا ہوں۔“ (مسلم) (تین مرتبہ)

② سورۃ فاتحہ، آیۃ الکرسی، سورۃ بقرہ کی آخری 2 آیات، سورۃ اخلاص اور معوذتین

کو متاثرہ مقام پر دایاں ہاتھ پھیرتے ہوئے 3 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ (بخاری)

③ 7 مرتبہ یہ دعا پڑھ کر مریض پر دم کریں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ شفا ہوگی:-

اَسْأَلُ اللّٰهَ الْعَظِيْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ اَنْ يَّشْفِيكَ (ترمذی)

(ترجمہ) ”میں عظیم اللہ سے سوال کرتا ہوں جو عرش عظیم کا مالک ہے کہ وہ آپ کو شفا دے۔“

★ احادیث رسول کریم ﷺ برائے جادو و سحر:- ① ابی بن کعب رضی اللہ عنہ فرماتے

ہیں کہ ایک اعرابی صحابی رضی اللہ عنہ آکر کہنے لگے: ”اے اللہ کے نبی ﷺ، میرا ایک بھائی ہے

جس کو تکلیف ہے۔“ آپ ﷺ نے دریافت فرمایا کہ اسے کیا تکلیف ہے؟ صحابی رضی اللہ عنہ نے

کہا کہ اس کو کچھ دیوانگی ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اسے میرے پاس لے آؤ۔

انہوں نے اسے لا کر رسول اکرم ﷺ کے سامنے بٹھا دیا آپ ﷺ نے اس پر مندرجہ

ذیل آیات پڑھ کر دم کیں:- ① سورۃ فاتحہ۔ ② سورۃ بقرہ 2: آیات 1 تا 4

③ سورۃ بقرہ 2: آیت 163 اور آیت الکرسی (البقرہ 2: آیت 255)

④ سورۃ بقرہ کی آخری 3 آیات (البقرہ 2: آیات 284 تا 286)

⑤ سورۃ ال عمران 3: آیت 18۔ ⑥ (سورۃ اعراف 7: آیات 54 تا 56)

⑦ سورۃ مؤمنون 23: آیات 115 تا 117۔ ﴿ایک روایت میں آیات 115 تا 118 تک

ہے، لہذا آخری 4 آیات پڑھی جائیں تو بہتر ہے﴾

⑧ سورۃ صافات 37: آیات 1 تا 11 ⑨ سورۃ حشر 59: آیات 22 تا 24۔

⑩ وَاِنَّهٗ تَعْلٰی جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّلَا وَلَدًا (سورۃ جن 72: آیت 3)

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ اور مُعَوَّذَتَيْنِ یعنی قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ

اَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (سورۃ۔ 112 تا 114) پس (ان آیات سے دم کرنے کے بعد)

وہ شخص (تندرست ہو کر) ایسا کھڑا ہوا، گویا اس کو کبھی تکلیف ہوئی ہی نہیں تھی۔

② عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے ایک بیمار آدمی کے کان میں (کچھ) پڑھا تو وہ آدمی صحت یاب ہو گیا۔ نبی کریم ﷺ نے پوچھا کہ آپ نے اس آدمی کے کان میں کیا پڑھا ہے؟ انہوں نے کہا کہ میں نے:-

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

سے سورت کے آخر تک (المومنون 23: آیات 115 تا 118) پڑھا۔

آپ ﷺ نے فرمایا:- ”اگر کوئی توفیق یافتہ آدمی یہ 4 آیات کسی پہاڑ پر پڑھ دیتا تو یقیناً وہ پہاڑ (بھی اپنی جگہ سے) ہٹ جاتا۔“ (مجمع الزوائد) ③ ”آپ ﷺ پر جب جادو کیا گیا تو اس وقت مَعْوَدَتَيْنِ (سورہ فلق اور سورہ ناس) نازل ہوئیں اور یہ دونوں سورتیں پڑھنے سے بحکم الہی آپ ﷺ سے جادو کا اثر جاتا رہا۔“ (بخاری، مسلم۔ عن عباس رضی اللہ عنہ)

④ جادو سے محفوظ رہنے کا طریقہ:- ”صبح و شام آیۃ الکرسی (البقرہ 2: آیت 255) پڑھنے والا اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں آجاتا ہے۔“ (ترمذی) یعنی 24 گھنٹے۔

⑤ ”جس نے ہر نماز کے بعد آیۃ الکرسی پڑھی اسے موت کے سوا کوئی چیز جنت میں جانے سے نہیں روک سکتی۔“ (نسائی، کتاب عمل الیوم والليلة)

★ ہر قسم کے جادو، ٹونے اور شرکیہ تعویذ کے ذریعہ میاں بیوی میں اختلاف یا کوئی اور ناجائز خواہشات کی تکمیل میں اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو تکلیف دینا کفر ہے۔

★ شاہ ولی اللہ صاحب محدث دہلوی رحمہ اللہ اپنی کتاب ”القول الجلیل“ میں لکھتے ہیں: ”یہ 33 آیات جادو کے اثرات کو دفع کرتی ہیں اور شیاطین، چوروں، درندوں اور جانوروں سے پناہ ہو جاتی ہے۔“ منتخب قرآنی آیات کو عرف عام میں منزل یا حرز اعظم بھی کہا جاتا ہے۔ حرز کے معنی حفاظت کے ہیں۔ منزل جادو کا علاج بھی ہے اور روزانہ پڑھنے والے پر اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ جادو کا اثر بھی نہیں ہوگا۔ علاوہ ازیں کچھ آیات قرآنی علمائے کرام کے مجربات ہیں۔ ہر چند کہ یہ نبی کریم ﷺ سے منقول نہیں لیکن کسی

شرعی قاعدہ (حکم) کی خلاف ورزی کئے بغیر ان سے استفادہ ممکن ہو تو:

مَنِ اسْتَطَاعَ أَنْ يَنْفَعَ أَخَاهُ فَلْيَنْفَعْهُ (مسلم)

(ترجمہ) ”جو اپنے بھائی کو نفع پہنچانے کی طاقت رکھے اسکو چاہئے کہ وہ اپنے بھائی کو نفع پہنچائے۔“ کے تحت فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ (وَاللّٰهُ اَعْلَمُ وَعِلْمُهُ اَتَمُّ) ★ فوائد اور طریقہ عمل:-

یہ ”منزل“ آسیب، جادو، جنون، شیاطین اور جنات کے برے اثرات، نظر بد، چوروں، ڈاکوؤں، درندوں، حاسدوں اور ہر ظالم کے ظلم اور شر سے حفاظت اور طاعون، وبا اور دیگر مہلک بیماریوں سے نجات کیلئے ایک مجرب عمل ہے۔ ”منزل“ پر عمل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ان آیات کو تمام اقسام کے خطرات سے حفاظت کیلئے روزانہ پڑھیں اور وقت ضرورت ان آیات کو پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ مرض معمولی ہو تو دن میں ایک مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور تکلیف زیادہ ہو تو صبح و شام پڑھ کر دم کریں مرض شدید ہو جائے تو اس سے بھی زیادہ پڑھ کر دم کریں۔ یاد رکھئے کہ عملیات اور دعاؤں میں زیادہ دخل پڑھنے والے کی نیت، توجہ اور یکسوئی کا ہوتا ہے جتنی زیادہ توجہ اور صدق دل اور یقین کامل سے انکو پڑھا جائے گا اتنا ہی زیادہ جلدی اثر ہو گا اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی۔ مریض خود پڑھ کر اپنے پر دم کرے تو اور بھی زیادہ بہتر ہے۔ (مولانا محمد طلحہ کاند بلوی)

آپ ﷺ کی مندرجہ بالا احادیث اور علمائے کرام کی منتخب آیات پر مبنی ”منزل“ درج ذیل ہے۔ علمائے کرام کی منتخب آیات کو ہم نے بریکٹ ﴿﴾ میں لکھ دیا ہے:-

صبر اصل میں دل کو شرعی اور تقدیری احکام پر ثابت قدم رکھتا ہے اور ایک ایسی عادت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر لیتا ہے، جس سے وہ ہائے ہائے اور شکایت کرنے اور اعضا کو غیر مناسب حرکات سے بچائے رکھتا ہے۔

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ①

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ② الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ③
مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ④ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ⑤
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ⑥ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ⑦
غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ⑧ (آمین)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط ②

الْمَلَأَ ① ذَلِكَ الْكِتَابَ لَا رَيْبَ ② فِيهِ ③ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ④

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ

وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ⑤

① (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں۔ سب تعریفیں اللہ کو لائق ہیں جو رب ہیں ہر عالم کے۔ جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں۔ جو مالک ہیں روزِ جزا کے۔ ہم آپ ہی کی عبادت کرتے ہیں اور آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔ ہم کو راستہ سیدھا دکھا دیجئے۔ راستہ ان لوگوں کا جن پر آپ نے انعام فرمایا نہ کہ ان لوگوں کا جن پر آپ کا غضب ہوا اور نہ ہی ان لوگوں کا راستہ جو گمراہ ہو گئے۔“ (آمین) (الفاتحہ 1: آیات 1 تا 7)

② (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں۔ یہ کتاب ایسی ہے جس میں کوئی شبہ نہیں۔ راہ بتلانے والی ہے اللہ سے ڈرنے والوں کو۔ وہ لوگ ایسے ہیں جو یقین لاتے ہیں چھپی ہوئی چیزوں پر اور قائم رکھتے ہیں نماز کو اور جو کچھ دیا ہے ہم نے انکو اس میں سے خرچ کرتے ہیں۔

وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ ۖ وَبِالْآخِرَةِ
هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾ أُولَٰئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ ۚ

وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

163

③ وَالْهُكْمُ إِلَهُ وَاحِدٌ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

④ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ

لَهُ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ

إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ

اور وہ لوگ ایسے ہیں کہ یقین رکھتے ہیں اس کتاب پر بھی جو آپ (ﷺ) کی طرف اتاری گئی ہے اور اُن کتب پر بھی جو آپ (ﷺ) سے پہلے اتاری جا چکی ہیں اور آخرت پر بھی وہ لوگ یقین رکھتے ہیں۔ بس یہی لوگ ہیں سیدھی راہ پر جو ان کے رب کی طرف سے ملی ہے اور یہی لوگ پورے کامیاب ہونے والے ہیں۔“ (البقرہ 2: آیات 1 تا 5)

③ (ترجمہ) ”اور (ایسا معبود) جو تم سب کے معبود بننے کا مستحق ہے وہ تو ایک ہی معبود (حقیقی) ہے اسکے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں (وہی) رحمن ہے اور (وہی) رحیم ہے۔“ (البقرہ 2: آیت 163)

④ (ترجمہ) ”اللہ (ایسا ہے) کہ اسکے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ زندہ ہے۔ سنبھالنے والا ہے (تمام عالم کا) نہ اس کو اونگھ دیا جاسکتی ہے اور نہ ہی نیند۔ اسی کی ملکیت میں ہے سب کچھ جو آسمانوں میں ہیں اور جو کچھ زمین میں ہیں۔ ایسا کون ہے؟ جو اس کے پاس (کسی کی) سفارش کر سکے بغیر اس کی اجازت کے۔ وہ جانتا ہے ان کے تمام حاضر و غائب حالات کو،

وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ
 السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿255﴾
 ﴿لَا اِكْرَاهُ فِي الدِّيْنِ ۚ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَكْفُرْ
 بِالطَّاغُوْتِ وَيُؤْمِنْ بِاللّٰهِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقٰى ۚ
 لَا اَنْفِصَامَ لَهَا ۗ وَاللّٰهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ ﴿256﴾ اَللّٰهُ وَلِىُّ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا
 يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ ۚ وَالَّذِيْنَ كَفَرُوْا اَوْلِيَٰهُمْ
 الطَّاغُوْتُ ۚ يُخْرِجُوْنَهُم مِّنَ النُّوْرِ اِلَى الظُّلُمٰتِ ۚ

اور وہ (لوگ) اس کے علم میں سے کسی چیز کو اپنے احاطہ علمی میں نہیں لا سکتے مگر جس
 قدر (علم دینا) وہ چاہے۔ اس کی کرسی کی وسعت نے تمام آسمانوں اور زمین کو
 گھیر رکھا ہے اور اللہ کو ان کی حفاظت کچھ گراں نہیں گزرتی اور وہ عالی شان اور
 عظیم الشان ہے۔“ (البقرہ: 2: آیت 255)

(ترجمہ) ﴿”دین میں زبردستی نہیں (کیونکہ) ہدایت یقیناً گمراہی سے ممتاز ہو چکی
 ہے۔ جو شخص شیطان سے انکار کرے اور اللہ پر ایمان لائے (یعنی اسلام قبول
 کر لے) تو اس نے بڑا مضبوط حلقہ تھام لیا۔ جس کو کسی طرح کی شکست نہیں (ہو
 سکتی) اور اللہ خوب سننے، خوب جاننے والے ہیں۔ اللہ ساتھی ہے اُن لوگوں کا جو
 ایمان لائے ان کو (کفر کی) تاریکیوں سے نکال کر نور (اسلام) کی طرف لاتا ہے اور
 جن لوگوں نے کفر کیا انکے ساتھی شیاطین ہیں وہ ان کو نور (اسلام) سے نکال کر کفر
 کی تاریکیوں کی طرف لے جاتے ہیں۔

أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾

۵ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِؕ وَاِنْ تُبَدُّوا مَاقِيْ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تُخَفَّوْهُ يُّحَاسِبْكُمْ بِهٖ اللّٰهُ ۚ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَّشَآءُ ۗ وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ﴿٢٨٤﴾ اَمَنْ الرَّسُوْلُ بِمَا اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهِؕ وَ الْمُؤْمِنُوْنَ كُلُّ اَمَنْ بِاللّٰهِ وَ مَلٰئِكَتِهٖ وَ كُتُبِهٖ وَ رُسُلِهٖ ۚ لَا نُنْفِرُكَ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهٖ ۚ وَ قَالُوْا سَمِعْنَا وَ اطَعْنَا ۚ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَاِلَيْكَ الْمَصِيْرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يَكْلِفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۚ

ایسے لوگ دوزخ میں رہنے والے ہیں (اور) یہ لوگ اس میں ہمیشہ ہمیشہ رہیں گے۔ ﴿۲۵۷﴾
الْعِيَاذُ بِاللّٰهِ (البقرہ ۲: آیات ۲۵۶ تا ۲۵۷)

۵ (ترجمہ) ”اللہ ہی کی ملکیت ہے سب کچھ جو آسمانوں میں ہیں اور جو کچھ زمین میں ہیں اور جو باتیں تمہارے دلوں میں ہیں چاہے تم ان کو ظاہر کرو یا پوشیدہ رکھو اللہ تم سے ان کا حساب لیں گے پھر (بجز کفر و شرک کے) جس کو چاہیں بخش دیں گے اور جس کو چاہیں سزا دیں گے اور اللہ ہر شے پر قادر ہیں۔ ایمان رکھتے ہیں رسول (ﷺ) اس پر جو ان کے پاس ان کے رب کی طرف سے نازل کی گئی ہے اور مومنین بھی۔ سب کے سب ایمان رکھتے ہیں اللہ کے ساتھ اور اس کے فرشتوں کے ساتھ اور اسکی کتابوں کے ساتھ اور اس کے پیغمبروں کے ساتھ کہ ہم اس کے پیغمبروں میں سے کسی میں فرق نہیں کرتے اور ان سب نے یوں کہا کہ ہم نے (آپ کا ارشاد) سنا اور خوشی سے مانا ہم آپ کی بخشش چاہتے ہیں۔ اے ہمارے رب، آپ ہی کی طرف ہم سب کو لوٹنا ہے۔ اللہ کسی شخص کو مکلف نہیں بناتا مگر اتنا ہی جتنی وہ طاقت رکھتا ہو۔ اس کو ثواب بھی اسی کا ملے گا جس ارادہ سے وہ کرے اور اس پر عذاب بھی اسی کا ہوگا جس ارادہ سے وہ کرے۔

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۖ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
 اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۖ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
 مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا ۖ وَاعْفِرْ لَنَا ۖ وَارْحَمْنَا ۚ وَفَقَّهَ
 أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾
 ۞ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۖ وَالْمَلَكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ
 قَائِمًا بِالْقِسْطِ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٨﴾
 ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ ۚ

اے ہمارے رب، ہمیں نہ پکڑنا اگر ہم بھول جائیں یا چوک جائیں۔ اے ہمارے رب
 اور ہم پر کوئی سخت حکم نہ بھیجے جیسے ہم سے پہلے لوگوں پر آپ نے بھیجے تھے اور ہم
 پر ایسا کوئی بوجھ (دنیا یا آخرت کا) نہ ڈالے جس کو ہم سہار نہ سکیں اور درگزر کیجئے ہم
 سے اور بخش دیجئے ہم کو اور رحم کیجئے ہم پر۔ آپ ہمارے کارساز ہیں (اور کارساز
 طرف دار ہوتا ہے) سو آپ ہم کو کفار پر غالب کیجئے۔ آمین

(البقرہ 2: آیات 284 تا 286)

۞ (ترجمہ) ”گواہی دی اللہ نے اس (بات) کی کہ بجز اس کی ذات کے کوئی معبود
 ہونے کے لائق نہیں اور فرشتوں نے بھی اور اہل علم نے بھی اور معبود بھی وہ اس شان
 کے ہیں کہ وہ عدل کیساتھ دنیا کو قائم رکھنے والے ہیں۔ اس کے سوا کوئی معبود ہونے
 کے لائق نہیں وہ زبردست ہیں حکمت والے ہیں۔“ (ال عمران 3: آیت 18)

(ترجمہ) ﴿(اے محمد ﷺ، اللہ سے یوں) کہئے کہ اے اللہ، مالک تمام جہاں کے۔
 آپ جس کو چاہیں ملک دے دیتے ہیں

وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ ۖ وَتُعِزُّ مَن تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَاءُ ۖ

بِيَدِكَ الْخَيْرُ ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾ تُولِجُ اللَّيْلَ

فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ ۖ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ

مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَن

تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢٧﴾

۷ إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ

ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ ۚ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا ۚ

وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مَسْخَرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۚ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ

وَالْأَمْرُ ۚ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٤﴾

اور جس سے چاہیں ملک لے لیتے ہیں اور جس کو چاہیں غالب کر دیتے ہیں اور جس کو چاہیں پست کر دیتے ہیں۔ سب بھلائی آپ ہی کے ہاتھ میں ہے بلاشبہ آپ ہر چیز پر پوری قدرت رکھنے والے ہیں۔ آپ رات کو دن میں داخل کر دیتے ہیں اور دن کو رات میں داخل کر دیتے ہیں اور آپ جاندار کو بے جان سے نکال لیتے ہیں (جیسے انڈا سے بچہ) اور بے جان کو جاندار سے نکال لیتے ہیں (جیسے پرندہ سے انڈا) اور آپ جس کو چاہتے ہیں بے شمار رزق عطا فرماتے ہیں۔ ﴿۵۴﴾

۷ (ترجمہ) ”بے شک تمہارا رب، اللہ ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو 6 دنوں میں پیدا کیا پھر عرش پر قائم ہوا۔ چھپا دیتا ہے رات سے دن کو ایسے طور پر کہ وہ رات اس دن کو جلدی سے آلیتی ہے اور سورج اور چاند اور دوسرے ستاروں کو پیدا کیا ایسے طور پر کہ سب اس کے حکم کے تابع ہیں۔ یاد رکھو، اللہ ہی کیلئے خاص ہے خالق ہونا اور حاکم ہونا۔ بڑی خوبیوں سے بھرے ہوئے ہیں اللہ جو تمام عالم کے رب ہیں۔“

﴿55﴾ اَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ اِنَّهٗ لَا يَحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ

وَلَا تُفْسِدُوا فِى الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَاَدْعُوْهُ خَوْفًا

وَّطَمَعًا ۚ اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿56﴾

﴿8﴾ ﴿قُلْ اَدْعُوا اللّٰهَ اَوْ اَدْعُوا الرَّحْمٰنَ ۚ اَيَّامًا تَدْعُوْنَ فَلِلّٰهِ

الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰى ۚ وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتُ بِهَا

وَابْتَغِ بَيْنَ ذٰلِكَ سَبِيْلًا ﴿110﴾ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِى

لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ يَكُنْ لَّهٗ شَرِيْكٌ فِى الْمُلْكِ وَلَمْ

يَكُنْ لَّهٗ وَلِیُّ مِّنَ الذَّلٰلِ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا ﴿111﴾

تم لوگ اپنے رب سے دعا کیا کرو گڑ گڑا کر اور چپکے چپکے بھی۔ (یاد رکھو کہ) اللہ ان لوگوں کو ناپسند کرتے ہیں جو حد سے نکل جائیں اور بعد اسکے کہ دنیا میں اسکی درستی کردی گئی ہے فساد مت پھیلاؤ اور اسکی (یعنی اللہ کریم کی) عبادت کیا کرو خوف و امید میں رہتے ہوئے۔ بیشک اللہ کی رحمت نزدیک ہے نیک کام کرنیوالوں سے۔“

(الاعراف: 7 آیات 54 تا 56)

(ترجمہ) ﴿”آپ فرما دیجئے کہ اللہ کہہ کر پکارو یا رحمن کہہ کر، جس (نام) سے بھی پکارو گے، اس کے بہت اچھے (اچھے) نام ہیں اور اپنی نماز میں نہ تو بہت پکار کر پڑھئے اور نہ بالکل چپکے چپکے ہی پڑھئے بلکہ دونوں کے درمیان ایک طریقہ اختیار کر لیجئے اور کہہ دیجئے کہ تمام خوبیاں اسی اللہ (پاک) کیلئے خاص ہیں جو نہ اولاد رکھتا ہے اور نہ ہی کوئی سلطنت میں اسکا شریک ہے اور نہ کمزوری کی وجہ سے اسکا کوئی مددگار ہے اور اسکی بڑائیاں خوب بیان کیجئے۔“﴾ (بنی اسرائیل 17: آیات 110 تا 111) اللہ اکبر

⑨ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾

﴿١١٦﴾ فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ ۚ لَا فَاِنَّمَا حِسَابُهُ

عِنْدَ رَبِّهِ ۚ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ

وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّحِيمِينَ ﴿١١٨﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ⑩

وَالصَّفَّاتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالزُّجَرِاتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَالتَّلَاتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾

⑨ (ترجمہ) ”ہاں تو کیا تم نے یہ خیال کیا تھا کہ ہم نے تم کو یونہی فضول (خالی از حکمت) پیدا کر دیا ہے اور (یہ خیال کیا تھا) کہ تم ہمارے پاس نہیں لائے جاؤ گے۔ سو اللہ بہت ہی عالی شان ہے جو بادشاہ حقیقی ہے، اس کے سوا کوئی بھی لائق عبادت نہیں (اور وہ) عرشِ کریم کا مالک ہے اور جو شخص (اس امر پر دلیل قائم ہونے کے بعد) اللہ کے ساتھ کسی دوسرے الہ کو پکارے، جس (کے معبود ہونے) کی اس کے پاس کوئی دلیل بھی نہیں تو پھر اس کا حساب اسی کے رب کے ہاں ہوگا یقیناً کفار کو فلاح نہ ہوگی اور آپ یوں کہا کریں کہ ”اے میرے رب (میری خطائیں) معاف فرما دیجئے اور رحم فرما دیجئے اور آپ تو سب رحم کرنے والوں سے بڑھ کر رحم کرنے والے ہیں۔“

(المومنون 23: آیات 115 تا 118)

⑩ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں، قسم ہے ان فرشتوں کی جو صف باندھ کر کھڑے ہوتے ہیں پھر ان فرشتوں کی جو ڈانٹنے والے ہیں پھر ان فرشتوں کی جو ذکر اللہ کرنے والے ہیں

إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴿٤﴾ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا
 وَرَبُّ الْمَشَارِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾
 وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾ لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَا
 الْأَعْلَىٰ وَيُقَذَّفُونَ مِّنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُورًا وَلَهُمْ
 عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ
 ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾ فَاسْتَفْتِهِمْ أَهْمُ أَشَدَّ خَلْقًا أَمْ مِّنْ خَلْقِنَا
 ﴿١١﴾ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِّنْ طِينٍ لَّازِبٍ ﴿١٢﴾

﴿١١﴾ يَمَعَشَرُ الْجِنَّ وَالْإِنْسُ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ
 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا ۚ لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَنِ ﴿٣٣﴾

کہ تمہارا معبود (برحق) ایک ہے۔ وہ رب ہے آسمانوں کا اور زمین کا اور جو کچھ ان کے درمیان میں ہے اور رب ہے مشرقوں کا۔ ہم ہی نے رونق دی ہے آسمان دنیا کو ستاروں سے اور حفاظت بھی کی ہے ہر شریر شیطان سے۔ کان بھی نہیں لگا سکتے وہ شیاطین عالم بالا کی طرف اور وہ ہر طرف سے دھکے دیئے جاتے ہیں اور ان کیلئے دائمی عذاب ہو گا مگر جو (شیطان) کچھ خبر لے ہی بھاگے تو ایک دھکتا ہوا شعلہ اس کے پیچھے لگ جاتا ہے۔ تو آپ ان سے پوچھئے کہ یہ لوگ بناوٹ میں زیادہ سخت ہیں یا ہماری پیدا کی ہوئی یہ چیزیں؟ (کیونکہ) ہم نے ان لوگوں کو چپکنے والی مٹی سے پیدا کیا ہے۔ (الصُّفَّتِ 37: آیت 1 تا 11)

﴿١١﴾ (ترجمہ) ”اے گروہ جن اور انسان، اگر تم میں یہ طاقت ہے کہ آسمان اور زمین کی حدود سے کہیں باہر نکل جاؤ تو نکل کے دیکھو (ہم بھی دیکھیں) مگر نہیں نکل سکتے بغیر زور کے (اور تم میں زور ہے نہیں)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ ﴿٣٤﴾ يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شَوْاظُ
 مِّنْ نَّارٍ لَّا يَسْفُرَانِ وَلَا يَنْصُرَانِ ﴿٣٥﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا
 تُكَذِّبِينَ ﴿٣٦﴾ فَإِذَا انشَقَّتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ ﴿٣٧﴾
 فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ ﴿٣٨﴾ فَيَوْمَئِذٍ لَا يُسْأَلُ عَنْ ذَنْبِهِ
 إِنْسٌ وَلَا جَانٌّ ﴿٣٩﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ ﴿٤٠﴾ ﴿١٢﴾
 لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا
 مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ ۖ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ
 يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴿٢٢﴾ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ عِلْمُ
 الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ۚ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾

(اے جن و انس)، تم اپنے رب کی کون کونسی نعمت جھٹلاؤ گے۔ تم دونوں پر (قیامت کے دن) آگ کا شعلہ اور دھواں چھوڑا جائے گا پھر تم اس کو کہیں بھی ہٹا نہ سکو گے)۔
 (اے جن و انس) اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کے منکر ہو جاؤ گے۔ پس جب آسمان پھٹ جائے گا اور ایسا سرخ ہو جائے گا جیسے سرخ چمڑا۔ (اے جن و انس) تو تم اپنے رب کی کون کونسی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔ تو اس دن کسی جرم کے متعلق نہ پوچھا جائے گا۔
 (اے جن و انس) تم اپنے رب کی کون کونسی نعمتوں کے منکر ہو جاؤ گے۔“ ﴿

(الرحمن 55: آیات 33 تا 40)

﴿١٢﴾ (ترجمہ) ”اگر ہم نے اس قرآن کو کسی پہاڑ پر اتارا ہوتا تو (اے مخاطب) تو اس کو دیکھتا کہ اللہ کے خوف سے دبا جاتا اور پھٹ جاتا اور ہم ان مثالوں کو لوگوں کیلئے بیان کرتے ہیں تاکہ وہ سوچیں۔ وہ ایسا معبود ہے کہ اس کے سوا کوئی اور معبود (بننے کے لائق) نہیں، وہ جاننے والا ہے ہر پوشیدہ اور ظاہر چیز کا۔ وہ بڑا ہی مہربان، بے حد رحم کرنے والا ہے۔“

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ أَلَمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ
 الْمُؤْمِنُ الْمُهِيمُنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَنَ اللَّهُ
 عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ
 الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى ۚ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
 وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١٣﴾

قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا

عَجَبًا ﴿١﴾ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴿٢﴾

وہ ایسا معبود ہے کہ اس کے سوا کوئی اور معبود نہیں وہ بادشاہ ہے۔ (سب عیوب سے) پاک ہے، سالم ہے، امن دینے والا ہے، نگہبانی کرنے والا زبردست ہے۔ خرابی کو درست کر دینے والا ہے۔ بڑی عظمت والا ہے اللہ (جس کی شان یہ ہے) لوگوں کے شرک سے پاک ہے۔ وہ معبود (برحق) ہے۔ پیدا کرنے والا ہے۔ ٹھیک ٹھیک بنانے والا ہے (یعنی ہر چیز کو حکمت کے مطابق بناتا ہے) صورت بنانے والا ہے۔ اس کے اچھے اچھے نام ہیں (ہر چیز) اس کی تسبیح کرتی ہے جو بھی آسمانوں اور زمین میں ہے اور وہی زبردست حکمت والا ہے۔“ (الحشر: 59: آیات 21 تا 24)

﴿١٣﴾ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں۔ ﴿١﴾ آپ (ان لوگوں سے) کہتے کہ میرے پاس اس بات کی وحی آئی ہے کہ جنّات میں سے ایک جماعت نے قرآن سنا پھر اپنی قوم میں واپس جا کر انہوں نے کہا کہ ہم نے ایک عجیب قرآن سنا (جو) راہ راست بتلاتا ہے۔ ہم تو اس پر ایمان لے آئے اور ہم اپنے رب کے ساتھ کسی کو شریک نہیں بنائیں گے۔

وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ﴿٣﴾
وَأَنَّهُ كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ﴿٤﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١٤﴾

﴿١﴾ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿٢﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٣﴾ وَلَا أَنْتُمْ عِبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٤﴾ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ ﴿٥﴾ وَلَا أَنْتُمْ عِبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٦﴾ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٧﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١٥﴾

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾

اور انہوں نے یہ بھی بیان کیا کہ ہمارے رب کی بڑی شان ہے اس نے نہ کسی کو بیوی بنایا اور نہ اولاد اور ہم میں جو احمق ہوئے ہیں وہ اللہ کی شان میں حد سے بڑھی ہوئی باتیں کہتے ہیں ﴿ (الجن 72: آیات 1 تا 4) ﴾

﴿١٤﴾ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں ﴿آپ﴾ (ان کفار سے) کہہ دیجئے کہ اے کفار، (میرا اور تمہارا طریقہ ایک نہیں ہو سکتا) نہ میں تمہارے معبودوں کی پرستش کرتا ہوں اور نہ تم میرے معبود کی پرستش کرتے ہو اور نہ (آئندہ مستقبل میں) میں تمہارے معبودوں کی پرستش کروں گا اور نہ تم میرے معبود کی پرستش کرو گے۔ تمہارے لئے تمہارا دین اور میرے لئے میرا دین ہے۔“ ﴿ (سورہ کافرون 109) ﴾

﴿١٥﴾ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں۔ آپ (ان لوگوں سے) کہہ دیجئے کہ وہ یعنی اللہ (اپنے کمال ذات و صفات میں) ایک ہے اللہ (ایسا) بے نیاز ہے کہ وہ کسی کا محتاج نہیں (اور اس کے سب محتاج ہیں)

لَمْ يَلِدْهُ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١٦﴾

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١٧﴾

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾

اسکی کوئی اولاد نہیں اور نہ وہ کسی کی اولاد ہے اور نہ کوئی اس کے برابر کا ہے۔“

(سورہ اخلاص 112)

﴿١٦﴾ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں۔ آپ (رب کی پناہ مانگنے کے لئے) کہتے کہ میں صبح کے مالک کی پناہ لیتا ہوں تمام مخلوقات کے شر سے اور (بالخصوص) اندھیری رات کے شر سے جب وہ رات چھا جائے (اور رات میں شر کا احتمال زیادہ ہوتا ہے) اور (بالخصوص گنڈے کی) گرہوں پر پڑھ کر پھونکنے والیوں کے شر سے اور حسد کرنے والوں کے شر سے جب وہ حسد کرنے لگیں۔“ (سورہ فلق 113)

﴿١٧﴾ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان، بے حد رحم کرنے والے ہیں۔ آپ کہتے (جس طرح کہ سورہ فلق میں گزرا) کہ میں انسانوں کے مالک، انسانوں کے بادشاہ انسانوں کے معبود کی پناہ لیتا ہوں،

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

وسوسہ ڈالنے (اور) پیچھے ہٹ جانے والے (شیطان) کے شر سے جو لوگوں کے دلوں
میں وسوسہ ڈالتے ہیں، خواہ وہ (وسوسہ ڈالنے والا) جن ہو یا انسان۔“
(سورۃ الناس 114)

★ اسکے بعد درج ذیل مسنون دعائیں مانگئے :

① اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(ترجمہ) ”میں اللہ ربُّ العزّت کے پورے کلمات کی پناہ لیتا ہوں ہر اس چیز کی برائی
سے جو اس نے پیدا کی ہے۔“ (مسلم) (3 مرتبہ پڑھیں)

② 3 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ پڑھ کر 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں :

اَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا آجِدُ وَأَحَاطِرُ

(ترجمہ) ”اللہ کی عزت اور اسکی قدرت کی پناہ لیتا ہوں اس چیز کے شر سے جس کی
تکلیف مجھے تڑپا رہی ہے اور جس سے میں خوف زدہ ہو رہا ہوں۔“ (مسلم)

③ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ

وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ کے نام سے (جس کے حکم کے بغیر) کوئی چیز آسمانوں اور زمینوں
میں تکلیف نہیں دے سکتی اور وہ سننے والا جاننے والا ہے۔“ (مسلم، ترمذی)

④ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ

نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ) ”میں اللہ کریم کا نام لے کر تجھ پر دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے بچانے کیلئے جو تجھے تکلیف دیتی ہے اور ہر نفس کے شر سے اور ہر حاسد کی آنکھ کے شر سے۔ اللہ تعالیٰ تجھے شفا دے۔ اللہ رب العزت کا نام لیکر میں تجھ پر دم کرتا ہوں۔“ (مسلم)

﴿نوٹ: اول و آخر نماز والا درود بھی پڑھئے۔ مریض خود نہ پڑھ سکتا ہو تو آپ پڑھ کر دم کر دیں اور پھر خلوص دل سے صحت کیلئے اللہ رب العزت سے دعائیں مانگیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد ہی صحت یاب ہو جائیں گے﴾

جراثیمی و کیمیائی حملہ سے بچاؤ

ان حملوں سے بچنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کیجئے خاص طور پر جب آپ کو علم ہو جائے کہ دشمن نے Biological یا Chemical حملہ کر دیا ہے۔ عام حالات میں بھی یہ کام کریں تو بہت ہی بہتر ہے :- ① گوشت نہ کھائیں۔ جانور کے گوشت میں جراثیم پائے جا سکتے ہیں۔ کھانا بھی کم سے کم کھائیں۔ سبزیاں، پھل اور دالوں کو پہلے اچھی طرح گرم پانی سے دھولیں۔ خوراک خوب پکا کر استعمال کریں۔

② جلد سے جلد حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔ ③ روزانہ نیم گرم پانی اور اچھے صابن مثلاً Dettol Soap سے نہائیں یا نہانے کے پانی میں چند قطرے ڈیٹول کے ڈال کر یا نیم کے چند پتے پانی میں ابال کر ایک پیالی اسکا جوشاندہ پانی میں ڈال کر نہائیے۔

④ استعمال سے پہلے تمام گھریلو برتن بلیچنگ پوڈر سے دھوئیں۔ ⑤ اپنے جسم میں قوت مدافعت بڑھائیں۔ روزانہ پیدل چلیں پورے دن میں ابلا ہوا پانی 12 گلاس پیئیں۔ (پانی کم از کم 5 منٹ ابالئے) ⑥ روزانہ ایک گولی وٹامن سی اور ایک گولی بی کمپلیکس کھائیں۔ ⑦ اپنے گھر کو پسو، چوہے، مچھر، لال بیگ اور گندے جانوروں (مثلاً کتا) سے

- پاک رکھئے۔ کپڑے مار دوا استعمال کریں ⑧ حملہ کے دنوں میں ناک اور منہ ڈھانپ کر رکھئے ⑨ وقفہ وقفہ سے آنکھوں کو دھوتے رہئے اور غرارہ کے ساتھ کلیاں بھی کرتے رہئے ⑩ جانوروں کا دودھ 3 دفعہ ا بال کر استعمال کریں ⑪ جو لوگ جانوروں کا کاروبار کرتے ہیں یا جانوروں کے قریب زیادہ رہتے ہیں وہ صفائی کا خیال رکھیں۔
- ⑫ مریض کو الگ رکھنے کی ضرورت نہیں۔ مریض کے کپڑے اور دیگر اشیا ہر دفعہ استعمال سے پہلے بہت اچھی طرح ابلتے ہوئے پانی سے دھوئیں۔

جلنے کا علاج

- ① جلے ہوئے حصہ کو فوراً ٹھنڈے پانی یا برف میں 3 تا 5 منٹ تک رکھیں اگر یہ نہ ملے تو ٹوتھ پیسٹ کا لیپ کر دیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ جلن بھی نہیں ہوگی اور چھالہ بھی نہیں پڑے گا۔ (معمولی سی جلن اگر ہوگی بھی تو تھوڑی دیر بعد خود بخود کم ہو کر ختم ہو جائے گی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی) ② جلے ہوئے حصہ پر خوب پکے ہوئے کیلے کو اچھی طرح مسل کر چپکا دیں اور پٹی باندھ دیں اس سے بھی فوراً سکون آ جاتا ہے
- ③ گرم پانی یا بھاپ سے جل جانے کی صورت میں جلے ہوئے حصہ پر چاول کا آٹا چھڑکنے سے آرام آ جاتا ہے۔ ④ جلے ہوئے زخم پر انڈا کی صرف سفیدی لگانے سے زخم صحیح ہو جاتا ہے اور داغ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی ⑤ پسّی ہوئی ہلدی پانی میں گھول کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں خشک ہونے پر بار بار لیپ کریں۔
- ⑥ جلی ہوئی جگہ پر کچا آلو پیس کر لیپ کریں۔ ⑦ ہڑ کو جلا کر باریک پیس لیں اور ویزلین میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔ اس سے جلن کم ہوگی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

جلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ کا علاج

- ① جلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر کوئی اور تیل نہیں اگر آپ کو خشکی ہے تو آپ روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ
- چند ہی دنوں میں خشکی ختم ہو جائے گی۔ ② چنے کے بیسن کو گھیلا کرنے کے بعد جسم

پریشی کی طرح لگائیں اور چند منٹ بعد نہالیں جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی اور سر کے بال چکنے، ملائم اور سیاہ رہیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی

جنسی امراض سے بچاؤ کے طریقے

- ① خیالات کو پاکیزہ رکھیں۔ زیادہ تر ذکر الہی میں مصروف رہیں۔ ”بہترین ذکر لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ہے۔“ (ترمذی)
- ② گناہوں سے بچیں، مثلاً فحش لٹریچر، فلمیں، ڈرامہ اور نامحرموں سے ملنا۔ (روزانہ کچھ نہ کچھ تلاوت قرآن ضرور کریں)
- ③ روزانہ بعد نماز فجر پیدل چلیں۔ کم از کم ایک گھنٹہ ہلکی ورزش کریں۔ ہر پیر اور جمعرات کا روزہ رکھیں۔ ④ ہر روز صبح تازہ پانی سے غسل کریں۔
- ⑤ صاف ستھرے کپڑے پہنیں ترجیاً سفید۔
- ⑥ پھل، سبزیوں اور پانی کا زیادہ استعمال کریں (روزانہ 12 گلاس پانی پیئیں)۔ گوشت، مچھلی اور انڈا کم کھائیں۔
- ⑦ رات کا کھانا سونے سے 2 گھنٹے پہلے کھائیں اور سونے سے پہلے پیشاب ضرور کریں۔ وضو کر کے سوئیں۔ ⑧ ہفتہ میں 3 بار آدھا چھچھسا ہوا دھنیا (پوڈر) کھائیں۔
- ⑨ ہر نماز کے بعد یہ دعا دل سے مانگئے:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِیْ وَ شَرِّ بَصْرِیْ

وَ شَرِّ لِّسَانِیْ وَ شَرِّ قَلْبِیْ وَ شَرِّ مَنِّیْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں اپنے کان کی برائی اور اپنی آنکھ کی برائی اور اپنی زبان کی برائی سے اور اپنے دل کی برائی اور اپنی منی کی برائی سے۔“ (ترمذی)

- ⑩ ہفتہ میں صرف 3 بار ہرے ناریل کا پانی پیئیں۔ ٹھنڈے پھل زیادہ کھائیں۔ شادی جلدی کریں۔ یہ باپ کا فرض ہے۔ ورنہ گناہ گار ہوگا۔

جھگڑے، بداخلاقی، نفس کی برائی اور بدبختی کا علاج

آپ ﷺ ان دعاؤں کو پڑھ کر جھگڑے، نفاق اور بداخلاقی سے پناہ مانگتے تھے:

① اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الشَّقَاقِ وَ النِّفَاقِ وَ سُوْءِ الْاَخْلَاقِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں (لڑائی) جھگڑے، نفاق اور بداخلاقی سے۔ آپ کی پناہ چاہتا ہوں۔“ (ابوداؤد عن ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ)

② اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْاَخْلَاقِ

وَ الْاَعْمَالِ وَ الْاَهْوَاءِ وَ الْاَدْوَاءِ

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں بری عادات، برے کاموں اور بری خواہشات اور بری بیماریوں سے۔“ (ترمذی)

③ اَللّٰهُمَّ اَلْهِمْنِیْ رُشْدِیْ وَ اَعِزَّنِیْ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرے دل میں بھلائی ڈال دیجئے اور مجھے میرے نفس کی برائی سے بچائیے۔“ (ترمذی)

④ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ نَفْسٍ تَقُوْهَا وَ زَكَّیْهَا اَنْتَ خَيْرُ مَنْ

زَكَّیْهَا اَنْتَ وَلِیْهَا وَ مَوْلَاهَا

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرے نفس کو اسکی پرہیزگاری عطا فرمائیے اور اسکو پاک کر دیجئے۔ آپ ہی سب سے بہتر پاک کرنے والے ہیں اور آپ ہی اسکے کارساز اور مالک ہیں۔“ (بخاری، مسلم)

⑤ اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ وَ دَرَكِ الشَّقَاءِ

وَ سُوْءِ الْقَضَاءِ وَ شَمَاتَةِ الْاَعْدَاءِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، ہم (ہر) مصیبت کی سختی سے اور بدبختی میں پڑ جانے سے اور تقدیر کے فیصلہ سے جو ہمارے حق میں اچھا نہ ہو اور دشمنوں کے خوش ہونے سے آپ کی پناہ چاہتے ہیں۔“ (بخاری) ★ یوسف علیہ السلام نے کہا تھا:

⑥ وَمَا أَبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ
إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

(ترجمہ) ”اور میں اپنے آپ کو اچھا نہیں کہتا کیونکہ نفس تو برائی ہی کی ترغیب دیتا ہے مگر (یہ کہ وہ ایسا نفس ہو) جس پر میرا رب مہربان ہو۔ بے شک میرا رب بخشنے والا مہربان ہے۔“ (یوسف 12: آیت 53)

اس آیت کو بار بار روزانہ پڑھیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ آپ نفس کی برائی سے بچ کر پرہیزگار بن جائیں گے۔ کوشش کریں یہ آیت زبانی یاد کر لیں۔

جھوٹ بولنے سے بیماریاں اور ان کا علاج

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ① ”اے ایمان والو، اللہ سے ڈرو اور سچے لوگوں کے ساتھ ہو جاؤ۔“ (التوبہ 9: آیت 119)

② جھوٹ بولنے والوں پر اللہ کی لعنت۔ (ال عمران 3: آیت 61)
وضاحت: ایک انسان دوسرے انسان کو لعنت کرے تو وہ لڑنے مرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ سوچئے، اگر اللہ جھوٹ بولنے والوں پر لعنت کر دے تو پھر ان کا کیا حال ہوگا؟

③ ”سچ کو جھوٹ کے ساتھ مت ملاؤ اور جان بوجھ کر سچ بات کو نہ چھپاؤ۔“ (البقرہ 2: آیت 24)۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ① ”جھوٹ ذہنی خلیجان کا باعث ہے اور سچ ذہنی اطمینان کا باعث ہے۔“ (مشکوٰۃ) ② ”جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو اسکی بدبو سے (اعمال لکھنے والا) فرشتہ ایک میل دور بھاگ جاتا ہے۔“ (ترمذی)

③ ”جھوٹ کو گناہ کبیرہ اور منافق کی 3 علامات میں سے ایک علامت بتایا ہے۔“ (بخاری)

★ غصہ، حسد، تکبر اور جھوٹ بولنے جیسی بری عادات انسان کی زندگی کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہیں اس لئے ان بری عادات کو چھوڑ کر ذہنی الجھنوں سے چھٹکارا حاصل کیجئے جو کچھ اللہ کریم نے دیا ہے اس پر قناعت کریں اور ہر نماز کے بعد دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بھی دنیا اور آخرت کی ہر نعمت دے۔ والدین کی خدمت کرنے سے بھی بے شمار نعمتیں ملتی ہیں اور رزق میں اضافہ ہوتا ہے بِإِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

① جھوٹ بولنے سے ذہنی الجھنیں اور اعصابی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جھوٹ بولنا گناہ کبیرہ ہے۔ مذاق میں بھی جھوٹ نہ بولیں جھوٹ بول کر مال بیچنا حرام ہے۔

② جھوٹ بیماریوں کی جڑ اور جہنم کا راستہ ہے۔ جھوٹ بولنے سے ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔ ③ جھوٹ سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں مثلاً ذہن پر برے اثرات، ضمیر کی ملامت، امراض دل، سر درد، دل پر خوف رہتا ہے کہ کب اسکا جھوٹ کھل جائے۔ اس سے بیماریاں دماغ پر قابو پالیتی ہیں۔ غرض جھوٹ اس دنیا میں ہی کسی نہ کسی عذاب میں مبتلا کر دیتا ہے اور آخرت کی سزا الگ ہے۔ پھر ایک گناہ کو چھپانے کیلئے دوسرا جھوٹ بولا جاتا ہے پھر اس جھوٹ کو چھپانے کیلئے کئی اور جھوٹ بولنے پڑتے ہیں۔

④ بچے جب جھوٹ بولیں تو ماں باپ بجائے چشم پوشی کے انہیں سمجھائیں۔ سچ بولنے پر انعام دیں اور جھوٹ بولنے پر سزا، ورنہ بچے اس گناہ کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر بڑے ہو کر بھی اس گناہ میں بڑھتے ہی جاتے ہیں اور بعض بچے آگے چل کر مجرم بن جاتے ہیں۔ زبان سے نکلا ہوا جھوٹ ذہن میں چھپ کر بیٹھ جاتا ہے اور کانٹے کی طرح تکلیف دیتا رہتا ہے۔ ⑤ روزانہ اپنا محاسبہ کریں کہ آج کتنے جھوٹ بولے۔

توبہ کریں اور جس کو نقصان پہنچا یا ہے اسکا ازالہ بھی کریں۔ اگر وہ مر گیا ہے تو اس کے لئے دعاء مغفرت کریں اور اسکی طرف سے کچھ خیرات بھی کریں۔ ⑥ جھوٹ بولنا چھوڑ

دیں۔ مذاق میں بھی جھوٹ بولنا گناہ ہے۔ جھوٹ برائے مصلحت بھی نہ بولیں۔ اسلام جھوٹ بولنے کی اجازت صرف اسی صورت میں دیتا ہے جب کسی مسلمان کی زندگی بچانا مقصود ہو یا اسی طرح کی کوئی اور انتہائی اہم ضرورت ہو۔ جس سے مسلمانوں کو بڑے نقصان سے بچایا جاسکے۔ ⑦ ہر جھوٹ بولنے پر اپنے آپ کو سزا دیں مثلاً ایک منٹ کھڑے ہو کر اَسْتَغْفِرُ اللہ پڑھتے رہیں۔

جوڑوں اور گھٹیا کا درد

★ جوڑوں کا درد :- ① مچھلی کا تیل چائے کا ایک چمچ آدھا گلاس موسیٰ کے جوس میں ملا کر صبح 11 بجے پی لیں 4 دن تک لگا تار۔ اسکے بعد ہر 15 دن کے بعد ایک چمچ 2 دن تک لگا تار اسی طرح پیئیں۔ 4 ماہ کا کورس، سردیوں میں استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔ اس علاج کے دوران ٹھنڈے پھل مثلاً موسیٰ، میٹھے، انار، انناس زیادہ استعمال کریں۔ مچھلی کا تیل دوائیوں کی دکان سے ملتا ہے۔ اب خوشبو دار بھی ملتا ہے خاص طور پر چھوٹے بچوں کیلئے۔ ② گھیکوار (ایک قدرتی جڑی بوٹی جو پودے والوں سے مل جاتی ہے) چھیل کر اسکا گودا تقریباً چائے کا ایک چمچ نہار منہ کھالیں۔ یہ آپ اپنے گھر میں بھی اگا سکتے ہیں اور گملے میں بھی۔ اسکا حلو بھی بازار میں دستیاب ہے۔ ③ میتھی کے سوکھے پتے یا میتھی کے بیج، کلونجی، اجوائن، ہم وزن ملا کر کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ چائے کا آدھا چمچ دن میں 3 بار پانی کے ساتھ کچھ عرصہ تک استعمال کریں۔ تمام اعصابی دردوں، کمزوری، ریاخ بادی کے امراض، گیس، تنخیر، جوڑوں کے درد کیلئے اکسیر ہے۔ ④ شہد، روغن زیتون میں ملا کر ہلکا سا گرم کر کے درد کے مقام پر ہلکی ہلکی مالش کیجئے اور بعد میں اس پر کپڑا باندھ دیں اس سے جوڑوں کے درد میں فوری آرام آجائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللہ الْعَزِيزُ۔ ⑤ ایک چائے کا چمچ کالی مرچ کا سفوف تیل کے تیل میں اس وقت تک گرم کریں کہ سارا تیل کالا ہو جائے۔ جوڑوں اور اعصابی درد کے نجات کیلئے درد کی جگہ پر روزانہ اس تیل سے مالش کریں۔

★ گھٹیا کا درد:- ① تلسی کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر بھپارہ (بھاپ) لینا مفید ہے۔ اسکے بیج (تخم ریحان) خونی بواسیر، پیشاب جلن سے آنا جیسے امراض میں استعمال کئے جاتے ہیں جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے وہاں مچھر نہیں آیا کرتے۔ بستر پر تلسی کے پتے بچھا کر سونا بھی مچھروں سے محفوظ رکھتا ہے۔

② جائفل کا موٹا سفوف سرسوں کے تیل میں اس وقت تک بھونا جائے کہ رنگ بھورا ہو جائے۔ اعصابی درد میں بھی یہ بہت مؤثر ہے اس تیل کو استعمال سے پہلے چھان کر ٹھنڈا کر لیں۔ صرف اس کا بیرونی استعمال گھٹیا کے درد سے نجات دیتا ہے۔

③ چوب چینی (ایک خوشبودار دوا) 5 گرام کچل کر 250 ملی لیٹر پانی میں 12 گھنٹے تک بھگو کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان کر صبح کے وقت پی لیں۔
④ کاسنی کے تازہ پتوں کا عرق نکال کر چائے کا آدھا چمچ صبح نہار منہ پی لیں۔

جَو (Barley / Oat) کے فوائد

① عہد رسالت ﷺ میں عام طور پر ”جَو“ کی روٹی کھائی جاتی تھی۔ یہ اگر دودھ میں پکا کر کھائیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔ پیشاب کو ختم کرتی ہے۔ دل، جگر کے امراض کے لئے مفید ہے۔ معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو آپ ﷺ کا عظیم نسخہ تسلیہ (جَو کو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد شہد شامل کیا جاتا ہے) روزانہ دیا جائے تو السر کا ہر مریض 2 سے 3 ماہ میں اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ تندرست ہو جائے گا۔

② پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں کو جَو کا پانی پلایا جائے تو یہ تکلیف جلد ختم ہو جاتی ہے یہی طریقہ پتھری نکالنے کا بھی ہے۔ ③ ”آپ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو اس کو جَو کا پتلا دلیا (Oat-Meal) دیا جاتا تھا۔

رسول اکرم ﷺ فرماتے تھے:- ”(یہ تسلیہ) بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور کمزوری کو اس طرح دور کر دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرہ کو دھو کر اس سے غلاظت اتار دے۔“ (ابن ماجہ)

★ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا بیمار کیلئے تلبینہ تیار کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن یہ اس کیلئے بے حد مفید ہے۔ (بخاری) ﴿دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر معدہ کی بیماریاں، دائمی قبض، حاملہ اور بچوں کیلئے تلبینہ بہترین ٹانک (Tonic) بھی ہے اور بہترین ”مسنون“ غذا بھی﴾

جگر کی بیماریوں سے حفاظت و علاج

- ① اجوائن 10 گرام ایک گلاس پانی میں بھگو کر دن کے وقت سایہ میں اور رات کے وقت اوس میں رکھیں اگلے دن پانی چھان کر 6 قطرے کلونجی کا تیل ملا کر مریض کو پلائیں، فائدہ ہوگا۔ **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ** ② کاسنی (پھول) جگر کے ورم کو تحلیل کرنے میں مدد دیتی ہے نیز اس کے تازہ پتوں کا عرق بتاشوں میں ڈال کر کھائیں۔
- ③ انجیر کے استعمال سے آنتوں کی سستی دور ہوتی ہے اور قبض دور ہوتا ہے۔
- ④ پودینہ سے معدہ اور جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔

چکر آنے کا علاج

- ① 5 گرام مہندی کے بیج کا سفوف، 10 گرام شہد میں ملا کر چٹنی بنالیں اور دن میں 3 بار استعمال کریں۔ **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی** چکر آنے سے جلد نجات مل جائے گی۔
 - ② ایک عدد آملہ کا مربہ چاندی کے ورق میں لپیٹ کر ناشتہ سے پہلے کھائیں۔
- ٹھنڈے پھل زیادہ کھائیں مثلاً موسمی، انناس وغیرہ۔

چہرہ کی خوبصورتی کے لئے

خوش رہنا خوبصورتی کا راز ہے۔ ہر خوشی و غم اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے تکلیف آنے پر صبر کریں۔ غم نہ کریں اس میں کچھ نہ کچھ بہتری ہوگی۔ **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ**

★ چہرہ کی خوبصورتی کیلئے اور چھائیوں کا علاج :- ① ایک چائے کا چمچہ خالص کلونجی کا تیل اور ایک کھانے کا چمچہ خالص بادام کا تیل ملا کر چہرہ پر ملیں۔ ایک گھنٹہ

بعد صابن سے دھولیں۔ نماز کی پابندی سے چہرہ پر نور آتا ہے ② روزانہ پانی کم از کم 10 گلاس پیئیں، 8 گلاس صحت کیلئے اور آخری 2 گلاس خوبصورتی کیلئے ہوتے ہیں۔ اپنا وزن صحیح رکھیں۔ صبح ایک گھنٹہ خوب تیز تیز پیدل چلیں، ترجیاً گھاس پر۔

③ لیموں، نارنگی کا عرق اور شہد کو ملا کر صبح و شام لگائیں۔

④ 10 گلاس پانی روزانہ پیئیں ترجیاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔

★ چہرہ کے بدنما داغوں کا علاج :- ① ہلدی پتھر پر پانی کے ساتھ رگڑ کر دن میں 3 بار داغوں پر لگائیں داغ جلد ختم ہو جائیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ

② لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو چہرہ پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ ③ سنگترے کے چھلکے سکھالیں پھر ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

★ چہرہ کے حسن کو بڑھائیے :- مندرجہ ذیل پھل اور سبزیوں سے چہرہ کے حسن میں اضافہ کریں اور مہنگی کریموں اور ادویہ سے چھٹکارا حاصل کریں:-

① پیتا جلد کے مردہ خلیات کا خاتمہ کرتا ہے۔ پکے ہوئے پیٹے کا گودا چہرہ پر لگائیے یہ جلد کو چمکا دیتا ہے۔ ② نارنگی کے چھلکے کو دھوپ میں سکھا کر باریک پوڈر بنالیں اور اسے فیشل ماسک مکچر کے طور پر استعمال کریں۔ یہ جلد کی خوبصورتی کے لئے اکسیر ہے۔ ③ دہی جلد کے لئے بہترین کلیینر (Cleanser) ہے۔ جلد کو صحت مند بناتا ہے۔ چہرہ دھو کر 20 منٹ تک دہی لگائیں پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ عمل چکنی اور دھبے دار جلد کے لئے مفید ہے۔ بالوں میں شیمپو کرنے سے قبل دہی کو بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مل لیں یہ سر کی صفائی کے ساتھ بالوں کو نئی زندگی دیتا ہے اور خشکی کو ختم کرتا ہے۔ ④ شہد چہرہ کو نمی فراہم کرنے والی قدرتی چیز ہے۔ چہرہ کے داغ دھبے دور کرنے کے علاوہ بھی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ چکنی جلد کے لئے انڈا کی

سفیدی میں شہد ملا کر لگائیں جبکہ خشک جلد والی خواتین دودھ کی بالائی میں شہد ملا کر لگائیں۔
 اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔ ⑤ بادام جلد کو چکنائی اور ملائمت فراہم کرنے کے
 علاوہ جھریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود نازک جلد کے لئے یہ
 بہت اہمیت کا حامل اور آنکھوں کے گرد حلقوں کو بھی ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
 رات کو روزانہ 7 بادام پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھالیں۔ ⑥ لیموں
 بھرپور قدرتی کلیئزر (cleanser) کی خاصیت رکھتا ہے۔ جلد کی فطری خاصیت برقرار
 رکھتے ہوئے جلد کی صفائی کرتا ہے۔ یہ جلد کو شاداب رکھنے کے علاوہ تازگی بھی عطا کرتا
 ہے۔ مختلف اقسام کی کریم، شیمپو اور ماسک وغیرہ میں استعمال ہوتا ہے۔ اس میں چہرہ
 کے داغ دھبے دور کرنے کی خاصیت بھی موجود ہے ⑦ انڈا کی سفیدی میں حسن و صحت
 کا خزانہ بند ہے یہ بہترین کلیئزر کا کام کرتا ہے۔ یہ مسامات کو سکھرتا ہے اور جلد کی
 افزائش کرتا ہے۔ انڈا کی سفیدی پھینٹ کر اسے چہرہ اور گردن پر ماسک کے طور پر
 20 منٹ کے لئے لگا کر پانی سے دھولیں۔ پھینٹے ہوئے انڈا کو آدھے گھنٹے تک شیمپو
 کرنے سے پہلے بالوں میں لگائیں۔ بہترین کنڈیشنر (Conditioner) ہے۔ خشک اور
 بے جان بالوں کے لئے ایک انڈا پھینٹ کر 2 چائے کے چمچے دہی میں ملا لیں اور ایک
 گھنٹہ تک بالوں میں لگائے رکھئے۔ پھر بال دھولیں۔

★ کیل ، مہاسوں کا علاج :- ① مسور کی دال اتنے پانی میں بھگوئیں کہ وہ
 اچھی طرح بھیگ جائے اور جب یہ پانی جذب ہو جائے تو پھر اسے پیس کر دودھ میں
 ملا کر صبح و شام 2 بار چہرہ پر لگا کر ملیں۔ کیل مہاسے دور ہو جائیں گے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ۔
 ② تازہ کدو کش کی ہوئی گاجر، تھوڑا سا عرق گلاب اور ایک چائے کا چمچ خالص شہد
 ملا کر چہرہ پر ہلکا مل کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف ٹھنڈے پانی سے
 دھولیں۔ ③ کم از کم ایک ماہ تک روزانہ گھیکوار کا گودا ایک چائے کا چمچ کے
 برابر صبح نہار منہ نگل لیں۔

چچک، موتی جھارا، میعادى بخار اور دیگر امراض کیلئے

روزانہ صبح و شام 7 بار سورہ فاتحہ بِسْمِ اللّٰہِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں اِنْ شَاءَ اللّٰہُ آرام آجائے گا۔ اول و آخر درود ابراہیمی پڑھنا نہ بھولیں۔ (مغرب ہے)

چھینکیں آنا اور سانس پھولنے کا علاج

- ① سر پر ٹھنڈا پانی بار بار ڈالنے سے چھینکیں آنا بند ہو جاتی ہیں ② اگر بہت زیادہ چھینکیں آرہی ہوں تو فوراً ہرا دھنیا سو گھنے جس سے چھینکیں آنا فوراً بند ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ دھنیا کا پانی نکال کر سو گھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ الْعَزِيزُ
- ③ اگر سانس پھولنے کی شکایت ہو تو گرمیوں میں شربت صندل استعمال کریں۔

حرام اجزا Haram Ingredients

مسلمانوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ حلال اور پاک چیزیں کھائیں اور حلال کھانے ہی استعمال کریں۔ کھانوں کے پیکٹ پر اجزا (Ingredients) لکھے ہوتے ہیں ان کو غور سے پڑھ کر خریدیں۔ خاص طور پر غیر مسلم ممالک میں بنے ہوئے کھانوں کی تمام چیزیں مثلاً چاکلیٹ، بسکٹ، ڈبل روٹی مشروبات (Drinks) وغیرہ۔ جب آپ کو یہ معلوم نہ ہو سکے کہ یہ چیز حلال ہے یا حرام تو بہتر ہے کہ وہ مشکوک چیز استعمال نہ کریں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”مشکوک چیز کا چھوڑ دینا افضل ہے۔“ (بخاری)۔ بہتر ہے گھر کے بنے ہوئے مشروبات اور کھانے استعمال کریں۔ درج ذیل چند چیزیں چیک کریں کہ یہ حلال جانوروں سے حاصل کی گئی ہیں یا قدرتی جڑی بوٹیوں سے یا کیمیکل سے؟ مثلاً دوائیوں کے کپسول (Capsules) جیلیٹن (Gelatin) سے بنتے ہیں اور جیلیٹن خنزیر کے اعضا سے بھی بنتی ہے اور سبزیوں سے بھی۔ ایسے کپسول جو کسی بھی حرام جانور (یا وہ جانور جو غیر اسلامی طریقہ پر ذبح کئے گئے ہوں) کے اجزا سے بنے ہوں تو وہ

مسلمانوں کے لئے حرام ہیں۔ عام طور پر ایسے کپسول کی وضاحت نہیں کی جاتی ہے اس کے برعکس اگر کپسول سبزیوں سے بنے ہوں تو کپسول پر لکھا ہوتا ہے (Vege-Cap) وہ حلال ہیں۔ کوشش کریں دوائیاں گولیوں یا شربت کی شکل میں استعمال کریں تاکہ حرام کپسول کا خطرہ نہ رہے۔ زیادہ تر دوائیاں، گولیوں اور شربت کی شکل میں بھی مل جاتی ہیں۔ آپ ڈاکٹر سے کہیں کہ دوائیں کپسول والی تجویز نہ کرے۔

★ اسی طرح حرام جانوروں کے جز سے حاصل کردہ اجزا مثلاً Rennet and Pepsin جو پنیر اور پیزا (Pizza) اور دوسرے کھانوں میں پڑتے ہیں استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ ہم سب کا فرض ہے کہ معلومات حاصل کر کے کھائیں۔ اسی طرح چائیز نمک Agino Moto Salt بھی حرام ہے۔ چند اسلامی ممالک کھانے کی جن چیزوں پر ”حلال“ لکھتے ہیں۔ وہ چیزیں مسلمان استعمال کر سکتے ہیں۔

★ خنزیر کے جسم کے درج ذیل اجزا کھانے پینے کی چیزوں میں شامل ہو سکتے ہیں جو باہر کی کمپنیاں پاکستان میں بھی بناتی ہیں Swine, Ham, Pork, Lard, Pig, Hog. L-Shortening مندرجہ ذیل چیزوں میں اوپر دیئے گئے حرام اجزا ہوں تو استعمال نہ کریں۔

① پنیر (Cheese) ② یورپ اور امریکہ میں بنے ہوئے بسکٹ، پیسٹریاں، روٹیاں اور مشروبات (Cold drinks) ③ پیپسن (Pepsin) میں خنزیر کے اجزا شامل ہوتے ہیں جو غیر ملکی کمپنیوں کے کولا مشروبات میں پڑتے ہیں اس لئے پاکستانی مشروبات استعمال کریں ④ سوائے خنزیر کے ہر جانور کی چربی انسانی جسم کی حرارت سے کچھ نہ کچھ پگھل جاتی ہے چنانچہ خنزیر کی چربی عورتوں کی لپ اسٹک میں ملائی جاتی ہے (تاکہ چمک دیر تک قائم رہے) غیر ملکی میک اپ سے بھی پرہیز کیجئے۔ ⑤ چند غیر ملکی ٹوٹھ پیسٹ میں بھی خنزیر کی چربی ملاتے ہیں۔ ⑥ تمام Spray-Perfume میں الکحل کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ سوائے انکے جن پر لکھا ہو کہ یہ الکحل سے پاک ہیں۔

حلال اور حرام چیزوں کی مزید معلومات اسلامی ویب سائٹس (Web Sites) سے حاصل کریں مثلاً: www.somalitalk.com/halal

خطرات سے بچاؤ کے لئے دعائیں

خطرات مثلاً حادثہ، حملہ، جنگ، خانہ جنگی، زلزلہ، طوفان، دہشت گردی، ڈاکو سامنے آجائے یا آجانے کا خطرہ ہو یا کسی بھی خطرناک صورت حال میں یہ دعائیں بار بار پڑھنا شروع کر دیں اور ہر نماز کے بعد بھی پڑھئے:- ❶ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کا ورد شروع کر دیں یعنی پڑھتے ہی رہیں جب تک خطرہ ختم نہ ہو جائے۔

❷ اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، ہم آپ کو ان دشمنوں کے مقابلہ میں کرتے ہیں اور ان کی برائی سے پناہ چاہتے ہیں۔“ (ابوداؤد) ❸ آیۃ الکرسی اور دعاء قنوت نازلہ بھی بار بار پڑھئے۔ ❹ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ (ترجمہ) ”(اے میرے رب رحیم)، میں بے بس ہو گیا ہوں آپ ہی میری مدد فرمائیے۔“ (القمر 54: آیت 10)

❺ اللَّهُمَّ اكْفِنَا هُمْ بِمَا شِئْتَ (مسند احمد)

(ترجمہ) ”یا اللہ رحیم، آپ جس طرح چاہیں ان (دشمنوں) کے مقابلہ میں ہمیں کافی ہو جائیں۔“ (پڑھئے ترجمہ و تفسیر سورہ بروج 85: آیات 5 تا 9)

❻ حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (ال عمران 3: آیت 173)

(ترجمہ) ”ہمیں اللہ ہی کافی ہے اور وہ بہت ہی اچھا کارساز ہے۔“

❼ اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَامِنْ رَوْعَاتِنَا (مسند احمد)

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، ہمارے عیبوں کی پردہ پوشی فرمائیے اور ہماری گھبراہٹوں کو امن عطا فرمائیے۔“ (مسند احمد)

8 يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

(ترجمہ) ”اے زندہ، اے قائم رہنے والے (اللہ)، میں آپکی رحمت کے ساتھ مدد چاہتا ہوں۔“ (حاکم) ﴿نوٹ: ان مذکورہ دعاؤں کے علاوہ ہر نماز کے بعد اور دعائیں بھی روزانہ مانگئے مثلاً: ”یا اللہ، ہم اپنے تمام گناہوں اور فضول کاموں کا اعتراف کرتے ہیں۔ آپ کے سوا ہمیں کوئی اور معافی نہیں دے سکتا۔ ہمارے تمام گناہ معاف فرما دیجئے، اے اللہ، ہمیں ظالموں کا تختہ مشق نہ بنائیے اور ہم کو اپنی رحمت کے ساتھ کفار اور مشرکین سے نجات اور ان پر فتح دیجئے۔ اے اللہ، ہم سب مسلمان آپکی پناہ چاہتے ہیں برے دن، بری رات، بری گھڑی، برے وقت اور آپ کے ہر قسم کے ناگہانی عذاب اور اچانک موت سے اور آگ کے غصہ سے، آپکی دی ہوئی نعمتوں، عافیتوں کے چھن جانے سے اور اچانک موت و حادثہ سے۔ اے اللہ کریم، ہمارے دلوں کو باہم جوڑ دیجئے اور ہمارے آپس کے معاملات کی اصلاح فرما دیجئے، اپنے اور ہمارے دشمنوں کے خلاف ہماری مدد فرمائیے۔ اے اللہ، ان کفار پر لعنت فرما جو آپکے راستہ سے روکتے ہیں اور آپکے رسولوں کو جھٹلاتے ہیں اور آپکے ولیوں سے جنگ کرتے ہیں۔ اے اللہ، ہمارے دشمنوں کے درمیان اختلاف پیدا فرما دیجئے اور ان کے قدموں کو ڈگمگا دیجئے اور ان کے اتحاد کو پارہ پارہ کر دیجئے اور ان کی جمعیت کو منتشر کر دیجئے اور ان پر اپنا وہ قہر نازل فرمائیے جو آپ مجرم اقوام سے ہٹایا نہیں کرتے اور ان دشمنوں کو شکست دیجئے۔ اے رب جلیل، ہمیں صبر کرنے کی توفیق عطا فرمائیے اور ہمیں حالت اسلام میں موت عطا فرمائیے اور ہمیں صالحین میں شامل فرما دیجئے۔ اے رب رحیم، ہمیں عذاب قبر سے محفوظ رکھئے اور جنت الفردوس عطا فرمائیے اور درود و رحمت بھیجئے رسول کریم ﷺ پر۔“ آمین ﴿

★ قتل کی دھمکی سن کر:- سورہ یس پڑھتے ہوئے (یا پڑھ کر) گھر سے باہر نکلیں
 اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ دُشْمَن کچھ بھی نہ بگاڑ سکے گا۔ آپ ﷺ نے ہجرت کے موقع پر گھر

سے نکلتے ہوئے یہی عمل کیا تھا (کتب التفسیر)۔ ﴿نوٹ: ہر دعا سے پہلے اور آخر میں اللہ رب العزت کی حمد (اسکے لئے سورہ فاتحہ) اور نماز والا درود ابراہیمی ضرور پڑھئے﴾

خطرناک طریقہ علاج سے ہوشیار

① آج کل بیماروں کو لوٹنے کے نئے نئے طریقہ ایجاد ہو رہے ہیں مثلاً کہتے ہیں کہ یہ دوا ہر مرض، ہر قسم کے درد کا شرطیہ علاج ہے۔ اسکے لئے وہ اپنے ایجنٹ بھیجتے ہیں اور انکو بہت اچھی کمیشن دیتے ہیں۔ مریض کو دوا 10000 روپے ماہانہ تک کی دیتے ہیں۔ ایجنٹ سے کہتے ہیں کہ تم 3 مریض لے آؤ تو تم کو بونس دیں گے۔ آگے نئے مریضوں سے بھی یہی کہتے ہیں (اسکو Pyramid Sale کہتے ہیں) اصل میں دوا جسکو وہ جڑی، بوٹیوں، پھلوں کے عرق اور وٹامن کا مرکب کہتے ہیں۔ وہ یقیناً اس دوا میں ضرور ہوتے ہیں مگر جو چیز وہ چھپاتے ہیں وہ منشیات (Illicit-Drugs) اور دوسرے خطرناک اجزا ہوتے ہیں ان دوائیوں کو لیبارٹری میں ٹیسٹ کروائیں تو ان شاء اللہ العزیز آپکو اس کی حقیقت معلوم ہو جائیگی۔ اس سے مریض عارضی طور پر ٹھیک لگتا ہے مگر اسکے بعد مریض وہی دوا مانگتا ہے جسکا وہ عادی (Addict) ہو چکا ہوتا ہے اگر نہ ملے تو مریض کی حالت خراب ہونے لگتی ہے اور گھر والے یہی مہنگی دوا لا کر بار بار دیتے رہتے ہیں۔ مریض کہتا ہے مجھے اس دوا سے سکون ملتا ہے (حقیقت میں وہ نشہ ہوتا ہے) ایسے خطرناک لوگوں کے جال میں نہ پھنسیں اچھے اور قابل اعتماد مستند ڈاکٹر یا حکیم سے علاج کروائیے، ہر مرض کے لئے پیٹنٹ اور معروف دوائیاں ہی استعمال کریں۔

② دوسرا دھوکا دینے کا طریقہ یہ ہے کہ غیر مسلم کہتے ہیں کہ ہم اپانچ مریضوں کو تندرست کر دیتے ہیں اسکے لئے وہ اپنے ہی چند بنے ہوئے مریضوں کو (جن کو وہ معقول رقم دیتے ہیں) اسٹیج پر تندرست کر کے دکھا دیتے ہیں۔ اس طرح لوگوں کو اپنے مذہب کی طرف مائل کرتے ہیں اگر آپ تحقیق کریں تو معلوم ہو گا جو مریض تندرست ہوا تھا وہ مریض تھا ہی نہیں آپ یہ تصدیق خود بھی کر سکتے ہیں اس طرح کہ ان سے کہیں کہ

ہمارے ہسپتال (جہاں اپانچ مریض ہیں) چلیں اور وہاں چند مریضوں کو تندرست کر کے دکھائیں یقیناً وہ بھاگ جائیں گے کبھی یہ لوگ ہیناٹیزم اور جادو کا بھی سہارا لیتے ہیں جیسا کہ فرعون کے جادو گروں نے کیا تھا۔ (پڑھئے تفسیر الاعراف 7: آیات 113 تا 114)

③ اسی طرح رقم اور شہرت کمانے کیلئے کچھ لوگ شرکیہ تعویذ گنڈوں اور جادو سے بھی علاج کرتے ہیں۔ جو حرام ہے اور اس طرح کے علاج کرانے والا اور کرنے والا دونوں ہی اسلام سے خارج ہیں۔ جب تک وہ اللہ سے توبہ نہ کر لیں۔

④ اسی طرح کچھ لوگ مزاروں پر جا کر مجاوروں سے شرکیہ علاج کرواتے ہیں اور ہزاروں روپے خرچ کرتے ہیں۔ یہ ناجائز اور حرام ہے۔ صرف اللہ تعالیٰ سے ہر چیز مانگئے۔

خود سے باتیں کرنا

90 دن تک روزانہ بعد نماز فجر ایک مرتبہ پوری آیۃ الکرسی (البقرہ 2: آیت 255) پڑھ کر مریض پر دم کریں اگر مریض خود عمل کرنے کے قابل ہو تو یہی آیت صبح اور رات کو سونے سے پہلے ایک مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے اور دونوں ہاتھ اپنے چہرہ پر پھیر لے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔ (مغرب عمل ہے)

خوشبو اور پھولوں سے علاج (Aroma-therapy)

① عمدہ خوشبو روح کی غذا ہے۔ خوشبو لگانا سنت بھی ہے۔ دل و دماغ اور تمام اعضا کو نفع پہنچاتی ہے، دل کو فرحت ملتی ہے، طبیعت خوش ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”ہر نوجوان پر جمعہ کے دن کا غسل کرنا ضروری ہے اور اگر اسے خوشبو میسر ہو تو لگائے۔“ (بخاری)۔ ② ”آپ ﷺ کبھی خوشبو کو رد نہیں فرماتے تھے۔“ (بخاری)۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”جس کسی کو خوشبو پیش کی جائے وہ اسے واپس نہ کرے۔“ (مسلم) ③ روح کی ایک اور اہم غذا ذِکْرُ اللّٰہِ ہے۔ مثلاً تلاوت قرآن اور سُبْحَانَ اللّٰہِ، الْحَمْدُ لِلّٰہِ، اَللّٰہُ اَكْبَرُ بار بار لیئے، بیٹھے اور چلتے پھرتے پڑھتے ہی رہئے۔

④ دیسی گلاب:- علاج کیلئے سب سے بہترین گلابی رنگ کا اور اس کے بعد لال رنگ کا دیسی گلاب ہے۔ ایک تازہ گلاب کی پیتاں گرائینڈر میں پانی کے ساتھ پیس کر (یا دانتوں سے باریک چبا کر) صبح نہار منہ کھانے سے دل، آنکھوں، جگر اور معدہ کے امراض، درد شقیقہ، قبض، درد سر سے آدمی محفوظ رہتا ہے۔ خالص عرق گلاب آنکھ میں ڈالنے سے آنکھ کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گلاب کو پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔ 3 گلاب دھو کر 2 گلاس پانی میں ابالئے جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو ایک بڑا چمچ شہد ملا کر آدھے گلاس سے غرارہ کریں اور آدھا گلاس پیئیں۔ خشک کھانسی اور گلے کی تمام بیماریوں اور قبض کیلئے مفید ہے۔ گلاب کا لیپ بغلوں میں لگانے سے خارش اور بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ زخم پر خشک گلاب کا سفوف لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا عطر سونگھنے سے دل اور دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ خالص عرق گلاب میں 11 عدد کشمش رات کو بھگو دیں صبح نہار منہ کھانے اور اس کا پانی پینے سے دل کے مریضوں کو اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ دل کا دورہ نہیں پڑیگا بشرطیکہ وہ وزن کم رکھیں روغن گلاب کی سر پر مالش کرنے سے دماغ اور بالوں کو قوت ملتی ہے۔ کان میں ڈالنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ گلاب کی پیتاں جھڑ جائیں تو درمیان میں جو دانے بچتے ہیں انہیں گلاب کا پھل کہتے ہیں ان کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور بدبو ختم ہو جاتی ہے اور زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد خشک ہو جاتا ہے۔

⑤ گیندے کا پھول:- اس کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے کٹھ مالا (گلے کا مرض جس میں گٹھیاں ہوتی ہیں) ختم ہو جاتا ہے اور گٹھیاں اندر ہی اندر ختم ہو جاتی ہیں۔ اس کے پتوں کا عرق کان کے درد کیلئے مفید ہے۔ اسکے بیجوں کا سفوف آدھا چمچ روزانہ صبح و شام کھانا کٹھ مالا کا بہترین علاج ہے۔ اس کی خوشبو دماغی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ خشکی، داد اور جنبل پر اس کے پتوں کا رس لگانا مفید ہے۔ ان کے پتوں کا عرق بوا سیر اور یرقان کیلئے بھی اکسیر ہے۔ خوراک:- ایک چمچ دن میں 3 بار۔

⑥ سدا بہار پھول:- روزانہ سفید سدا بہار پھول صبح و شام کھانے سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے یہ پھول کینسر کا بھی بہترین علاج ہے (بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى)

⑦ پودینہ کی خوشبو یا پیپرمنٹ (Peppermint) سونگھنے سے تازگی و فرحت حاصل ہوتی ہے۔ یہ دماغ و اعصاب کی صحت کیلئے بہترین ہے۔ سالن میں ڈالنے سے خوشبو آتی ہے اور یہ ہاضم بھی ہے۔

⑧ خالص عطر مثلاً عطر نرگس (نرگس کے پھول) Lavender، صندل (Sandalwood) وغیرہ سے بھی دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور امراض دور رہتے ہیں۔ سردرد کیلئے مفید اور دل و دماغ کیلئے مقوی ہے۔ عطر کو رومال پر لگا کر آگے والی جیب میں رکھئے یا اپنی قمیض کے کالر پر لگائیے تاکہ آپ کو زیادہ سے زیادہ خوشبو آتی رہے۔ بیمار آدمی صبح و شام عطر لگائے تو بہت اچھا ہے۔ تکیہ پر بھی عطر لگالیں تو بہتر ہے۔

❦ نوٹ: عطر اور پرفیوم جس میں الکحل (Alcohol) نہ ہو، تھوک مارکیٹ (مثلاً بوتل گلی، بندر روڈ، کراچی) میں سیل بند باہر کے ڈبوں میں آدھی سے بھی کم قیمت پر مل جاتی ہے ❦ ⑨ سفیدہ کے درخت کے پتے رگڑ کر یا Eucalyptus oil ماتھے پر لگائیں اور سونگھیں (اس درخت کے پتوں یا اس کے تیل کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ سونگھئے) نزلہ، سر کے بھاری پن اور بند ناک کا بہترین علاج ہے۔

خون کی صفائی، خارش اور مہاسوں کا علاج

① رات کو 5 عدد عناب اور 15 عدد منڈی (یہ جڑی بوٹی پنساری والوں سے ملتی ہے) ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر پانی پی لیں۔ کم از کم 4 ماہ تک۔ گرم چیزیں مثلاً انڈا، گائے کا گوشت نہ کھائیں ② شادی بالغ ہونے کے بعد جلد از جلد کریں۔ یہ باپ کا فرض ہے کہ وہ اپنی اولاد کی شادی جلد از جلد کرائے

③ تقریباً 40 نیم کی پیتاں دھو کر 2 کپ پانی میں جوش دیں جب ایک کپ رہ جائے

تو یہ پانی چھان کر روزانہ صبح نہار منہ پیئیں کم از کم 40 دن۔

4 نیم کی چھوٹی پیتیاں ترجیاً کونپلیس پیس کر اسکا عرق اور لپسی ہوئی پیتیاں مہاسوں اور دانوں پر روزانہ لگائیں۔

5 7 عدد کونپلیس یا نیم کی چھوٹی پیتیاں ثابت اچھی طرح دھو کر پانی کے ساتھ چبا کر کھالیں یہ شوگر کا بھی بہترین علاج ہے۔ پانی روزانہ کم از کم 12 گلاس پیئیں۔

6 خالص شہد چہرہ پر لگائیں۔ داغ دھبے مٹاتا ہے۔

خون کی کمی کا علاج

1 چقدر کھائیں کچا یا پکا کر، ہفتہ میں کم از کم 3 دن اور اگر ضرورت زیادہ ہو تو روزانہ اس کا جوس نکال کر پیئیں۔ 3 ماہ کا کورس ہے

2 پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں مثلاً انار، بکرے کی کلیجی کا سوپ روزانہ پیئیں۔ دودھ میں شہد ڈال کر پیئیں۔

خیر خواہی کے ذریعہ علاج

1 خیر خواہی کے معنی دوسرے کے یا اپنی بھلائی (اچھائی) کے ہیں۔ یہ انبیا کی صفت ہے یہ باطنی اور روحانی بیماریوں کا بہترین علاج بھی ہے۔ رشتہ داروں اور دوسرے تمام انسانوں سے خاص طور پر ان لوگوں سے جو آپکے خلاف ہوں یا آپکے دشمن ہوں ان سے خیر خواہی کریں۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”نیکو اور بدی برابر نہیں ہوتی برائی کو بھلائی سے دفع کرو پھر (تم دیکھو گے کہ) تمہارا دشمن تمہارا بہترین دوست بن جائے گا اور یہ چیز صرف ان لوگوں کو نصیب ہوتی ہے جو صبر سے کام لیتے ہیں اور یہ توفیق اسی کو ملتی ہے جو بڑا صاحب نصیب ہو۔“ (حَمَّ السَّجْدَہ 41: آیات 34 تا 35)

2 آپ ﷺ نے فرمایا: ”دین خیر خواہی اور خلوص کا نام ہے۔“ (بخاری)

خیر خواہی کرنے سے غصہ، تکبر اور دوسری تمام روحانی اور معاشرتی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ خیر خواہی والے تمام کام اچھی نیت اور خلوص سے کریں۔ ③ دوسروں کیلئے خاص طور پر اپنے مخالفین کیلئے دعا کریں کہ اللہ رب العزت انہیں اور ہم سب کو ہدایت عطا فرمائے۔ ④ شک کا فائدہ دوسروں کو دیدیں۔ بدگمانی نہ کریں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج

ہر وضو سے پہلے مسواک کریں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ آپ کے دانت ہر بیماری سے محفوظ رہیں گے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ★ ”مسواک منہ کی صفائی اور اللہ کی رضا مندی کا ذریعہ ہے۔“ (نسائی، احمد) ★ ”وہ نماز جس کے وضو میں مسواک کی جائے اس نماز سے 70 درجہ بہتر ہے جس میں مسواک نہ کی ہو۔“ (بیہقی)

① کھانا خوب چبا چبا کر کھائیے۔ ② پیاز اور کلونچی ہم وزن 50 گرام پیس لیں پھر اسکی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ اسکے بعد ایک گولی انگاروں پر رکھ دیں اور اس سے اٹھنے والا دھواں منہ میں لیں۔ اس طرح کرنے سے دانتوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ

③ دانتوں میں گرمی کی وجہ سے درد ہو تو 2 کپ پانی میں 3 چمچے خالص سرکہ ملا کر اس پانی سے کلیاں کریں۔ ④ کبیکر کی تازہ چھال ہلتے ہوئے دانتوں پر آہستہ آہستہ رگڑنے سے ہلتے ہوئے دانت جمنّا شروع ہو جاتے ہیں اور ان سے نکلنے والا خون بھی بند ہو جاتا ہے۔ ⑤ جامن کی لکڑی کا کوئلہ 50 گرام اور پھٹکری 25 گرام پیس لیں پھر چھان کر صبح و شام (وضو کرنے سے پہلے دانتوں پر ملیں۔ اس طرح کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور دانتوں سے نکلنے والا خون بھی بند ہو جاتا ہے۔

⑥ پھٹکری ایک چمچ، سفید نمک آدھا چمچ پاؤ لیٹر نیم گرم پانی میں حل کریں اور اس پانی سے کلیاں کرنے سے مسوڑھے سخت اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

⑦ جامن کی چھال ایک لیٹر پانی میں پکائیں اور چھان لیں اس پانی میں تھوڑی سی

پھٹکری اور نمک حل کریں اور نیم گرم پانی سے روزانہ صبح و شام کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا درد ختم اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ⑧ صرف نمک دانتوں پر مل لیں اور نمک ملے ہوئے نیم گرم پانی سے روزانہ غرارہ کرنے سے بھی دانت اور گلے کی تمام تکالیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

★ دانت، مسوڑھوں کے امراض سے بچنے کیلئے پرہیز:-

① منہ کو پاک و صاف رکھیں۔ ہر وضو سے پہلے مسواک کریں۔ زبان اور تالو کو بھی ہر وضو میں ضرور صاف کریں۔ زبان پر مسواک رکھ کر اندر سے باہر کی طرف کھینچیں تاکہ زبان پر جمی ہوئی تہہ (Plaque) باہر آجائے۔ یہ عمل آپ ﷺ بھی کیا کرتے تھے۔ ایک حدیث میں ہے کہ آپ ﷺ زبان پر مسواک رگڑتے تھے (ابوداؤد)

② گرم گرم کھانا نہ کھائیں۔

③ ہر دفعہ کھانا اور کوئی مشروب پینے کے بعد بھی دانت صاف کریں یا کم از کم اچھی طرح کلی ضرور کریں۔ ④ 10 گرام میٹھا سوڈا بڑے گلاس میں حل کریں اور اس پانی سے خوب کلیاں کریں۔ ⑤ دانتوں میں اگر درد ہو تو پسپی ہوئی کلونچی پانی میں ملا کر گرم کر کے کلیاں کریں۔ پسپی ہوئی کلونچی میں ہم وزن نمک ملا کر بطور منجن استعمال کریں۔

★ دانت صاف کرنے کا منجن :- مکئی کا بھٹا دانے نکال کر خالی بھٹے کو سکھا کر جلائیں اور اس راکھ میں تھوڑا سا نمک اور ذرا سی پھٹکری ملا کر پیس کر ڈبیہ میں رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت انگلی یا ٹوتھ برش پر یہ منجن لگا کر دانت صاف کریں 10 منٹ بعد ہلکے ٹھنڈے پانی سے کلی کریں دانت صاف رہیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ بچوں کے دانت آسانی سے نکلنے کا نسخہ :- خالص شہد کو مکھن میں ملا کر دن میں 3 مرتبہ بچوں کے مسوڑھوں پر ملیں۔

★ مسوڑھوں کا ورم اور دانتوں کا درد :- لونگ کا تیل روئی میں بھگو کر یا

لوگ چبا کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھ دیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ درد میں کمی ہوگی

★ مسوڑھوں میں پیپ پڑنا (پائیوریا Pyorrhoea): - ❶ گندم پائیوریا کیلئے مفید ہے۔ اسکی چپاتی سبزی کے ساتھ کھاتے وقت خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف دانتوں اور مسوڑھوں کو مطلوبہ ورزش میسر آتی ہے بلکہ اس سے ہاضمہ کو بھی مدد ملتی ہے۔ ❷ سخت امروہ کھانا دانتوں اور مسوڑھوں کیلئے بہترین ٹانک ہے۔ اس سے مسوڑھوں میں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔ امروہ کے نئے اور نرم پتے چبانے سے بھی مسوڑھوں اور دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ❸ پالک کا جوس پینا بھی مفید ہے اگر اس میں گاجر کا جوس شامل کر لیا جائے تو فائدہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ تازہ کچی سبزیاں دھو کر کھانا اور گاجر اور پالک کا جوس پینا دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج اور حفاظت ہے۔ ❹ صبح اٹھ کر اور سونے سے پہلے برش کریں ٹوتھ برش پر ذرا سالیموں کا جوس بھی ڈال لیا کریں۔ برش کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے کلی کیجئے۔ ہڑ کا سفوف بہترین منجن اور علاج ہے۔ ❺ ہر وضو کے ساتھ لیموں کے چند قطرے مسواک پر ڈال کر آہستہ آہستہ ملئے مسواک سے زبان اور تالو بھی صاف کریں تاکہ کھانے کی جبی ہوئی تہہ صاف ہو جائے اور سڑنے نہ پائے اور منہ سے بدبو نہ آئے۔ یہ منہ اور حلق کی بیماریوں کا بہترین علاج بھی ہے۔ ❻ پسلی ہوئی کالی مرچ میں سفوف ہڑ اور نمک ملا کر مسوڑھوں پر صبح و شام ملئے۔ سوجن اور پیپ کا بہترین علاج ہے۔

دبلے پن کا علاج

❶ چند ماہ ساگو دانہ اور مفتی کی کھیر دودھ میں پکا کر روزانہ کھائیں۔ دوپہر کو گاجر کا حلو بھی تھوڑا سا کھائیں۔ ❷ 11 عدد بادام شیریں اور 25 عدد کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نماز کے بعد نہار منہ بادام کے چھلکے اتار کر کشمش کے ساتھ چبا کر کھالیں اور بعد میں ایک پاؤ دودھ ایک چمچہ شہد ملا کر پی لیں۔ یہ آپ کا ناشتہ بھی ہے اور علاج بھی۔ کم از کم 4 ماہ لگاتار کریں۔ ❸ روزانہ صبح 2 کیلے ضرور کھائیں۔ آلو روزانہ استعمال کریں۔

دعاؤں سے بیماریوں اور پریشانیوں کا علاج

قرآن پورا کا پورا ہر لحاظ سے شفا ہے۔ جب بھی مریض خود قرآن کی تلاوت کرتا ہے یا سنتا ہے (مثلاً کیسٹ یا براہ راست) تو مریض پر اس تلاوت کے براہ راست شفا کی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بری آواز کے نقصانات ہیں اور اچھی آواز کے فوائد یقینی ہوتے ہیں۔ تلاوت اور قرآن سننے کے نتائج سے ثابت ہوا ہے کہ اس سے بلڈ پریشر اور دوسرے امراض ختم ہو جاتے ہیں اور دل کی رفتار بھی معتدل ہو جاتی ہے اور جسم کے دوسرے حصے بھی پرسکون ہو جاتے ہیں۔ جس میں خاص طور پر دماغ شامل ہے۔ آپ بھی قرآن پڑھیں اور سنیں، بیماری میں بھی اور صحت میں بھی۔ ﴿صحت مند رہنے کے لئے خوش رہنا نہایت ضروری ہے کم از کم روزانہ 40 مرتبہ مسکرائیے﴾

★ استقامت دین کے لئے روزانہ پڑھئے:

رَبَّنَا لَا تَزِرْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۚ
إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿۱﴾ رَبَّنَا إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ ۗ
إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴿۲﴾

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، اب جبکہ آپ نے ہمیں ہدایتِ حق سے سرفراز فرمادیا ہے تو ہمارے دلوں کو ٹیڑھا نہ کریں اور ہمیں اپنی جانب سے رحمتوں سے نواز دیں کیونکہ آپ ہی درحقیقت (بلا معاوضہ) نوازنے والے ہیں۔ اے ہمارے رب، (ہم اس بات پر ایمان رکھتے ہیں کہ) آپ آخر کار لوگوں کو (انکے اعمال کی جزا و سزا کے لئے) ایک دن جمع فرمائیں گے (اس روز کی کامیابی کے لئے ہمیں اعمالِ صالح کی توفیق عطا فرمائیں) بلاشبہ اللہ وعدہ خلافی نہیں فرماتے۔“ (ال عمران 3: آیات 8 تا 9)

وہ شخص سخت دھوکا میں ہے جس کو اللہ کی نعمتیں حاصل ہوں اور سمجھتا ہو کہ وہ انکا حق دار ہے۔

★ برے لوگوں کے شر سے حفاظت کے لئے پڑھئے :

رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے اور میرے اہل و عیال کو ان (برے لوگوں) کے کاموں کے وبال سے نجات دیں۔“ (اشعراء: 26: آیت 169)

★ بھول چوک سے درگزر کے لئے روزانہ پڑھئے :

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا

كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ

وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا

عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، اگر ہم سے کوئی بھول چوک ہو جائے تو اس پر ہماری پکڑ نہ کریں۔ نہ ہی ہم پر پہلی امتوں کی طرح (بہت) بوجھ ڈالئے (ہم بہت کمزور ہیں) اے ہمارے رب، ہم پر وہ بوجھ نہ ڈالیں جس کی ہم میں برداشت نہ ہو اور ہمیں معاف فرمائیں، ہمارے گناہوں کو (اپنی رحمتوں کے طفیل) بخش دیں اور ہم پر رحم فرمائیں۔ آپ ہی تو ہمارے مددگار ہیں چنانچہ کفار کے مقابلہ میں ہماری مدد فرمائے۔“ (البقرہ: 2: آیت 286)

آپ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص سوتے وقت اَمَّنَ الرَّسُولُ سے لے کر کُفِّرِیْنَ تک (سورہ بقرہ کی آخری 2 آیات) پڑھ لے تو وہ ہر چیز کے شر سے (پوری رات) محفوظ رہے گا۔“ (بخاری)

★ بھوک اور خیانت سے بچنے کیلئے ہر نماز کے بعد یہ دعا مانگیں :

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُوْعِ فَاِنَّهٗ بِئْسَ الضَّجِیْعُ

وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخِیَاۡنَةِ فَاِنَّهَا بِئْسَتِ الْبِطَآۡنَةُ (ابوداؤد)

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں بھوک سے آپکی پناہ مانگتا ہوں کیونکہ وہ بدترین ساتھی ہے اور میں خیانت (کرنے سے) آپکی پناہ مانگتا ہوں اس لئے کہ وہ بدترین عادت ہے۔“ (ابوداؤد)

★ بیمار یا مصیبت زدہ کو دیکھ کر پڑھئے :- دل میں یہ دعا پڑھیں
 اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ اَپ اس بیماری یا مصیبت سے محفوظ رہیں گے :-

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَا نِیْ مِمَّا اَبْتَلَاکَ بِهِ
 وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی کَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا

(ترجمہ) ”اللہ کا شکر ہے جس نے مجھے اس مصیبت (بیماری) سے محفوظ رکھا جس میں تجھے مبتلا کیا اور اس نے مجھے فضیلت عطا فرمائی مخلوق میں سے اکثر لوگوں پر۔“ (ترمذی)
 ★ پریشانی میں گھر جاؤ تو یہ پڑھو :

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ
 اللہ پاک آپ سے ہر طرح کی مصیبت ٹال دے گا اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ (درمنثور)
 ★ توفیق شکر، اعمال صالحہ اور اولاد کو نیک بنانے کے لئے پڑھئے :

رَبِّ اَوْزَعْنِیْ اَنْ اَشْکُرَ نِعْمَتَکَ الَّتِیْ اَنْعَمْتَ عَلَیَّ وَعَلٰی
 وَالِدَیَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضٰهُ وَاَصْلِحْ لِیْ فِیْ ذُرِّیَّتِیْ ۝

اِنِّیْ تُبْتُ اِلَیْکَ وَاِنِّیْ مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ﴿٦﴾

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے ان نعمتوں پر شکر کی توفیق عطا فرمائیے جو آپ نے مجھ پر اور میرے والدین پر کی ہیں اور مجھے اپنے پسندیدہ اعمال صالحہ کرنیکی بھی توفیق بخشیں اور آپ میری اولاد کو بھی صالح بنا دیں میں آپکی طرف رجوع کرتا ہوں اور میں آپکے فرمانبرداروں میں سے ہوں۔“ (الاحقاف: 46: آیت 15)

★ 3 شدید بیماریوں سے محفوظ رہنے کا علاج: قبیصہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ

رسول اکرم ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ قبیصہ (رضی اللہ عنہ) روزانہ فجر کی نماز کے بعد 3 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھ لیا کرو۔ اللہ رب العزت دنیا کی 3 بیماریوں سے تم کو محفوظ رکھیں گے:-

① نابینا پن۔ ② جذام ③ فالج

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

(ترجمہ) ”اللہ پاک ہے جو عظیم تعریفوں والا ہے۔“ (مسند احمد)

★ ثابت قدمی کے لئے ہر نماز کے بعد پڑھئے:

رَبَّنَا أفرغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبَّتْ أقدَامَنَا
وَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿١٠٠﴾

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہم پر سکینت نازل فرمائیے اور ہمارے قدم جما دیجئے اور ہمیں کفار کے مقابلے میں کامیابی عطا فرمائیے۔“ (البقرہ 2: آیت 250)

★ جادو اور شیطانی وسوسوں سے بچاؤ کے لئے پڑھئے:-

روزانہ بلا ناغہ 2 سورتوں (سورۃ فلق 113 اور سورۃ ناس 114) کی تلاوت کرنے والا ہر قسم کی زمینی، آسمانی آفات اور جادو سے محفوظ رہیگا اور جادو کئے ہوئے انسان پر روزانہ دم کرنے سے اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ جادو جلد زائل ہو جائے گا۔ یہ وسوسوں کا بھی بہترین علاج ہے۔ بار بار روزانہ خاص طور پر ہر نماز کے بعد اور سوتے وقت بھی پڑھئے

★ جہنم سے نجات کا وظیفہ:- جو مسلمان نماز مغرب اور نماز فجر پڑھ کر کسی سے بات کرنے سے پہلے 7 مرتبہ یہ دعا پڑھ لے اور پھر اسی دن یا رات کو اسکا انتقال ہو جائے تو اللہ تعالیٰ اسکو جہنم سے نجات دے دیتا ہے:-

اَللّٰهُمَّ اَجِرْ نَبِيَّ مِنَ النَّارِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، مجھ کو جہنم سے نجات دے دے۔“ (ابوداؤد)

★ حالت اسلام میں موت اور صالحین میں شمولیت کے لئے پڑھئے:-

فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ ۚ اَنْتَ وَلٰى فِى الدُّنْيَا وَ الْاٰخِرَةِ ۚ

تَوَفَّنِىْ مُسْلِمًا وَّ الْحَقْنِىْ بِالصّٰلِحِيْنَ (یوسف: 12: آیت 101)

(ترجمہ) ”اے آسمان و زمین کے خالق، آپ ہی دنیا و آخرت میں میرے مددگار ہیں مجھے حالت اسلام میں موت عطا فرمائیے اور مجھے صالحین میں شامل فرما دیجئے۔“

★ دانتوں کے درد کا علاج :- ❶ دانت میں درد ہو تو یہ آیت پڑھ کر دم کریں
درد جلد ختم ہو جائے گا اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ (مغرب عمل ہے)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَ زَهَقَ الْبَاطِلُ ۚ اِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ

زَهُوًّا ۖ وَ نَزَّلَ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَ رَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ۚ وَ لَا يَزِیْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا ۖ

(ترجمہ) ”شروع اللہ کے نام سے جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے۔ اعلان کر دیجئے کہ حق آچکا ہے اور باطل نیست و نابود ہو گیا ہے۔ یقیناً باطل تھا ہی نیست و نابود ہونے والا۔ یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کیلئے تو سراسر شفا اور رحمت ہے اور یہ نہیں زیادہ کرتا ظالموں کو مگر نقصان میں۔“ (بنی اسرائیل 17: آیات 81 تا 82)

❷ سورہ فاتحہ پڑھ کر درد والے دانت کو دم کریں۔ ❸ سورہ ملک 67 کی آیت 23 اور سورہ انعام 6 کی آیت 98 کو 7 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی شفا ہوگی۔

(عن ابن عباس رضی اللہ عنہما، دارقطنی)

علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں جو شخص چھینک آنے پر اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ پڑھے گا اسے کبھی داڑھ، دانت اور کان کا درد نہ ہوگا اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ (ابن ابی شیبہ)

★ درد گردہ، دانت، سر، پیٹ اور دیگر تمام قسم کے دردوں میں : سورہ فاتحہ 7 بار پڑھیں۔ اول و آخر نماز والا درود شریف پڑھ کر درد کی جگہ پر دم کریں۔

★ درازی عمر کیلئے :- سورہ توبہ 9: آیات 128 تا 129 روزانہ صبح و شام کم از کم 3 بار پڑھ کر 3 بار درج ذیل دعا بھی پڑھا کریں :-

سُبْحَانَ اللَّهِ مِلَأَ الْمِيزَانِ وَمَبْلَغَ الْعِلْمِ

وَمُنْتَهَى الرِّضْوَانِ وَزَنَةَ الْعَرْشِ

(ترجمہ) ”میں اللہ کی اسکے علم کے مطابق ترازو بھر کر انتہائی رضامندی سے اور عرش کے وزن کے برابر (اللہ کی) پاکی بیان کرتا ہوں۔“ (ابوداؤد)

★ دنیا اور آخرت کے غموں سے نجات کیلئے :
رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص صبح و شام 7 بار یہ (قرآنی) دعا پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو دنیا اور آخرت کے غموں سے بچالیں گے۔“ (ابوداؤد، فتح الباری)

حَسْبِيَ اللَّهُ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ

تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ۞

(ترجمہ) ”مجھ کو اللہ کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ میں اسی پر بھروسہ رکھتا ہوں اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔“ (التوبہ 9: آیت 129)
★ دین و دنیا کی نعمتوں کیلئے :

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي

الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۞

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہمیں اس دنیا میں بھی (تمام) بھلائیوں سے نوازئیے اور (اسی طرح) آخرت میں بھی (تمام) نعمتیں عطا فرمائیے اور ہمیں آگ کے عذاب سے محفوظ رکھئے۔“ (البقرہ 2: آیت 201)۔ یہ دعا طواف بیت اللہ میں آپ ﷺ رکن یمانی

اور حجر اسود کے درمیان پڑھا کرتے تھے۔ (ابن ماجہ)۔ اس اہم ترین دعا میں دین و دنیا کی تمام بھلائیاں جمع ہیں۔ اس لئے بار بار پڑھئے۔

★ سفر کی تکالیف، مال و اولاد میں بد نظری، مظلوم کی بد دعا سے پناہ کیلئے

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ وَّعْثَاءِ السَّفَرِ وَ کَاِبَةِ
الْمُنْقَلَبِ وَ مِنْ الْحَوْرِ بَعْدَ الْکُوْرِ وَ مِنْ دَعْوَةِ
الْمَظْلُوْمِ وَ مِنْ سُوءِ الْمُنْظَرِ فِی الْاَهْلِ وَ الْمَالِ

(ترجمہ) ”یا اللہ، میں سفر کی تکالیف، بری طرح واپس ہونے سے، نفع کے بعد نقصان، مظلوم کی بد دعا اور مال و اولاد کی بری حالت دیکھنے سے آپکی پناہ چاہتا ہوں۔“ (مسلم)

★ شیطان اور باقی تمام مخلوق سے حفاظت کیلئے:

صبح و شام مندرجہ ذیل آیات اور سورتوں کے پڑھنے سے آپ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ شیطان کے حملوں سے محفوظ رہیں گے:-

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

(ترجمہ) ”میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں شیطان مردود سے۔“

رَبِّ اَعُوْذُبِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّیْطٰنِ ﴿۱﴾

وَ اَعُوْذُبِكَ رَبِّ اَنْ یَّحْضُرُوْنِ ﴿۲﴾

(ترجمہ) ”اے میرے رب، میں شیطانی وسوسوں سے آپکی پناہ چاہتا ہوں اور اے میرے رب کریم، اس بات سے بھی پناہ مانگتا ہوں کہ وہ میرے قریب آئیں۔“

(المومنون 23: آیات 97 تا 98)

③ سورۃ فاتحہ۔ (ابوداؤد) ④ سورۃ اخلاص اور معوذتین۔ (نسائی) ⑤ آیۃ الکرسی۔ (بخاری)

⑥ سورۃ بقرہ کی آخری 2 آیات۔ (بخاری)

★ صبح وقت پر اٹھنے کا طریقہ :- سوتے وقت کی دعائیں پڑھنے کے بعد 7 مرتبہ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ پڑھ کر اللہ ربُّ العزّت سے وقت مقررہ پر اٹھنے کی دعا کریں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ آپ وقت مقررہ پر اٹھ جائیں گے (مغرب ہے) نیز سورہ کہف 18 کی آیات 107 تا 110 پڑھ کر سینہ پر دم اور دعا بھی کریں۔

★ صبر اور ایمان پر خاتمہ کیلئے روزانہ پڑھئے :

رَبَّنَا اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ تَوَفَّنَا مُسْلِمِيْنَ

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہمیں صبر عطا فرمائیں اور ہمیں حالت اسلام میں موت سے سرفراز کریں۔“ (الاعراف: 7: آیت 126)

★ طلب علم کے لئے پڑھئے :

رَبِّ اَشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ يَفْقَهُوا قَوْلِيْ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، میرے سینہ کو (علم کیلئے) کھول دیجئے اور میرے کام کو آسان فرما دیجئے اور میری زبان کی گرہ کو (بھی) کھول دیجئے (تاکہ دوسرے) میری بات سمجھ سکیں۔“ (طہ: 20: آیات 25 تا 28)

★ عافیت بدن کیلئے بہترین دعا : یہ دعا صبح و شام 3-3 بار پڑھیں اور بیماری میں بار بار پڑھیں۔ دعا کے اوّل و آخر میں درود ابراہیمی (علیہ السلام) بھی پڑھیں :

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِىْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ
اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ لَا اِلهَ اِلَّا اَنْتَ

(ترجمہ) ”اے اللہ، مجھ کو عافیت دے میرے بدن میں، میری سماعت میں اور عافیت دے مجھ کو میری آنکھوں میں۔ آپ کے علاوہ کوئی معبود نہیں ہے۔“ (ابوداؤد)

★ عرق النساء کے درد کے لئے :- درد کے مقام پر ہاتھ رکھ کر سورۃ فاتحہ پڑھ کر پھر 7 بار یہ دعا پڑھ کر دم کریں:

اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ عَنِّيْ سُوْءَ مَا اَجِدُ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرا مرض دور کر دے۔“ (غذاء الارواح)

نوٹ: یہ روحانی علاج ہر مرض کیلئے اکسیر ہے بشرطیکہ یہ یقین ہو کہ صحت صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی دینے والا ہے۔ دوا بھی اللہ تعالیٰ ہی کے حکم سے اثر کرتی ہے ﴿

★ عذابِ جہنم سے بچنے کے لئے پڑھئے :-

رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ ۚ اِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ﴿٦٥﴾

اِنَّهَا سَاءَ مُسْتَقَرًّا وَّ مُقَامًا ﴿٦٦﴾ (الفرقان 25: آیات 65 تا 66)

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب (کریم) ہمیں عذابِ جہنم سے بچا لیجئے (کیونکہ) بلاشبہ اسکا عذاب (نافرمانوں کو) لازماً پکڑ لے گا اور جہنم نہایت ہی بری جگہ اور ٹھکانا ہے۔

★ فضول کاموں پر ندامت اور کفار پر فتح کے لئے پڑھئے :-

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَاِسْرِافَنَا فِيْ اَمْرِنَا وَثَبِّتْ

اَقْدَامَنَا وَاَنْصُرْنَا عَلٰی الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ﴿٦٧﴾

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہمارے گناہوں کو بخش دیجئے اور جو فضول کام ہم سے سرزد ہو جاتے ہیں ان کو بھی معاف فرما دیجئے اور ہمیں (حق پر) ثابت قدم رکھئے اور ہمیں کفار پر فتح عطا فرمائیے۔“ (ال عمران 3: آیت 147)

نوٹ: جب کفار یا مشرکین سے جنگ کا خطرہ ہو تو یہ دعا ہر نماز کے بعد پڑھیں ﴿

★ کفر، غربت اور عذابِ قبر سے بچنے کیلئے :- آپ ﷺ ہر نماز کے بعد ان کلمات کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے مذکورہ 3 چیزوں سے بچنے کی دعا فرماتے تھے:

① اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْکُفْرِ وَ الْفَقْرِ وَ عَذَابِ الْقَبْرِ
(ترجمہ) ”اے اللہ، بیشک میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں کفر، غربت اور عذاب قبر سے۔“ (ترمذی)

② اَللّٰهُمَّ اَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِی الْاُمُوْر کُلِّهَا وَ اَجِرْنَا

مِنْ خِزْیِ الدُّنْیَا وَ عَذَابِ الْاٰخِرَةِ

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، ہمارے ہر کام کا انجام بہتر فرمائیے اور ہمیں دنیا کی رسوائی سے محفوظ فرمائیے اور آخرت کے عذاب سے بچائیے۔“ (حاکم)

★ مختصر وقت میں بہترین وظیفہ:- ام المؤمنین جویریہ رضی اللہ عنہا کے گھر سے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم صبح کی نماز کے بعد باہر تشریف لے گئے تو وہ اپنے مصلیٰ پر بیٹھی ہوئی وظیفہ پڑھ رہی تھیں پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم چاشت کے بعد واپس آئے تو وہ اپنے مصلیٰ پر ہی تھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- ”میں نے 4 کلمات 3 مرتبہ کہے اگر ان کا وزن تمہارے اتنے طویل وظیفہ کے ساتھ کیا جائے تو وہ کلمات وزن میں بڑھ جائیں گے۔ وہ 4 کلمات یہ ہیں:-

سُبْحَانَ اللّٰهِ وَ بِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَ رِضَا

نَفْسِهِ وَ زِنَةَ عَرْشِهِ وَ مِدَادَ کَلِمَاتِهِ

(ترجمہ) ”پاک ہے اللہ تعالیٰ اور تعریفیں ہیں اس کے لئے اسکی مخلوق کی گنتی کے برابر اور اسکی ذات کی خوشنودی کے مطابق اور اسکے عرش کے وزن کے برابر اور اسکے کلمات کی سیاہی کے برابر۔“ (مسلم)

★ مشکل ترین کام کی آسانی کے لئے پڑھئے :

① آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- ”اگر تمہیں کوئی نقصان پہنچ جائے تو یہ مت کہو کہ اگر میں اس طرح کرتا تو یہ ہو جاتا بلکہ یوں کہو:-

قَدَّرَ اللّٰهُ وَ مَا شَاءَ فَعَلَ

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ نے تقدیر میں لکھا اور جو چاہا کیا۔“ (مسلم)

② اللہ تعالیٰ عاجز ہو جانے (ہمت ہار دینے) والے پر ملامت کرتا ہے لیکن تم دانائی کا دامن پکڑے رکھو۔ جب کوئی کام تمہارے اختیار سے باہر ہو جائے تو کہو:

حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

(ترجمہ) ”مجھے اللہ تعالیٰ کافی ہے اور بہت اچھا کارساز ہے۔“ (ابوداؤد)

کام کو منصوبہ کے ساتھ کریں اگر اس کا انجام اچھا نظر آئے تو کر گزریں اور اگر بُرا نظر آئے تو رک جائیں۔ (مفہوم حدیث مشکوٰۃ)

③ ہر نماز کے بعد دل سے یہ دعا مانگئے:

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

(ترجمہ) ”یا اللہ، کوئی کام آسان نہیں مگر جسے آپ آسان کر دیں اور آپ جب چاہتے ہیں مشکل کو آسان کر دیتے ہیں۔“ (ابن حبان)

★ مرگی کے لئے :- مرگی والے کے داسنے کان میں اذان دو اور بائیں کان میں اقامت پڑھو۔

★ معافی اور طلب رحم کیلئے :- رسول اکرم ﷺ کو (اللہ تعالیٰ نے) طلب رحم کیلئے یہ دعا بتائی۔ آپ بھی یہ دعا مانگئے:

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّحِمِينَ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، (رحیم) مجھے معاف کر دیں اور مجھ پر رحم فرمادیں اور آپ ہی درحقیقت رحم فرمانے والے ہیں۔“ (المومنون: 23: آیت 118)

★ ندامت پر آنسو بہائیے :

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا

لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٢٣﴾ (الاعراف: 7: آیت 23)

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا اور اگر آپ نے ہمیں

معاف نہ کیا اور ہم پر رحم نہ فرمایا تو ہم خسارہ پانے والوں میں سے ہو جائیں گے۔“
 ★ نیک اہل و عیال کے لئے دعا مانگئے :

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا
 قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٦٧﴾

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہمیں ہمارے اہل و عیال کی طرف سے آنکھوں کی ٹھنڈک
 عطا فرمائیے اور ہمیں متقین کا سردار بنا دیجئے۔“ (الفرقان 25: آیت 74)

★ والدین کے لئے بہترین دعا: (زندگی میں بھی اور مرنے کے بعد بھی):

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا ﴿٦٨﴾

(ترجمہ) ”اے میرے رب کریم، آپ ان دونوں پر رحم فرمائیے جس طرح انہوں نے
 بچپن میں میری (شفقت کے ساتھ) پرورش کی۔ (بنی اسرائیل 17: آیت 24)
 ★ ہر بیماری اور تنگدستی کیلئے: (پابندی سے روزانہ پڑھئے۔)

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا
 (ترجمہ) ”میں نے بھروسہ کیا اس ذات پر جو زندہ ہے اور اسے موت نہیں آئے گی۔
 تمام تعریفیں اس اللہ تعالیٰ کیلئے ہیں جس نے (کسی کو) بیٹا نہیں بنایا۔“ (ابو یعلیٰ وابن سنی)
 ★ ہر خطرناک بیماری کیلئے: ❶ خطرناک بیماری مثلاً کوڑھ (برص) میں ایوب علیہ السلام
 کی دعا جو اللہ تعالیٰ نے قبول فرمائی آپ بھی ہر بیماری میں اسے روزانہ پڑھیں:

(رَبِّ) اِنِّیْ مَسْنِیَ الضُّرِّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّحِیْمِیْنَ ﴿٦٩﴾

(ترجمہ) ”(اے میرے رب) ”مجھے بہت تکلیف ہے۔ آپ سب سے زیادہ رحم فرمانے
 والے ہیں (چنانچہ مجھے اس بیماری سے شفا عطا فرمادیجئے)۔“ (الانبیاء 21: آیت 83)

﴿وضاحت: صبر ایوب علیہ السلام ضرب المثل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ علیہ السلام کو آزمایا اور جلد کی

بیماری میں مبتلا کر دیا (بدن میں کیڑے پڑ گئے تھے) سیدنا ایوب علیہ السلام تقریباً 18 سال بیمار رہے، اس عرصہ میں انتہائی صبر اور شکر کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعائیں کرتے رہے۔ آخر کار اللہ تعالیٰ نے ان کو نہ صرف صحت بلکہ دیگر نعمتیں بھی پہلے سے دوگنی عطا فرمائیں، اس لئے خطرناک بیماریوں کیلئے یہ بہترین قرآنی دعا ہے جو روزانہ بار بار پڑھنی چاہئے ﴿

② صبح و شام 7 بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ پوری سورہ فاتحہ پڑھیں اول اور آخر نماز و الاداؤد ابراہیمی پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ جلد خطرناک بیماریاں اللہ کریم کے حکم سے ختم ہو جائیں گی۔ مریض خود پڑھ کر ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ زیادہ جلدی ٹھیک ہوگا۔ رات کو آنکھ کھل جائے تب بھی یہی عمل بار بار کریں۔ ③ یہ دعا بھی کثرت سے پڑھئے:-

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَ الْجَذَامِ وَ الْجُنُوْنِ وَ مِنْ سِیِّئِ الْاَسْقَامِ
(ترجمہ) ”اے اللہ، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں برص، جذام، جنون اور دوسری تمام بری (خطرناک) بیماریوں سے۔“ (ابوداؤد، نسائی)

★ ہر قسم کا غم اور پریشانی دور کرنے کا علاج :-

① رسول اکرم ﷺ کو جب کسی قسم کا رنج ہوتا تو یہ دعا پڑھتے تھے:

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْعَظِیْمُ الْحَلِیْمُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ

الْعَرْشِ الْعَظِیْمُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ

وَرَبُّ الْاَرْضِ وَ رَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ (بخاری)

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ عظمت والے بردبار کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، اللہ آسمان و زمین اور عرش کریم کے رب کے علاوہ کوئی بھی عبادت کے لائق نہیں۔“

② چلتے پھرتے یا سفر میں جب بھی موقع ملے اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ کثرت سے پڑھیں۔ (ابوداؤد)

③ اَللّٰهُ اَللّٰهُ رَبِّىْ لَا اُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

(ترجمہ) ”اللہ میرا رب ہے میں اس کے ساتھ کسی کو شریک نہیں کرتا۔“

اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہا کو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ دعا پریشان کن حالات میں پڑھنے کے لئے سکھائی تھی۔ (ابوداؤد)

★ ہر مرض کے لئے :- ① ہر مرض کیلئے پہلے 3 مرتبہ نماز والا درود پھر 7 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ سورہ فاتحہ اور پھر ایک مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں۔ آخر میں 3 مرتبہ پھر نماز والا درود پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور اپنے سر سے پیروں تک، جسم کے آگے پیچھے ہاتھ پھیریں اور تکلیف کی جگہ پر بھی۔ ہر نماز کے بعد یہ عمل کرنے سے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد صحت یاب ہو جائیں گے۔ (مغرب عمل ہے)

② ہر مریض پر 7 بار سورہ فاتحہ بِسْمِ اللّٰهِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں (مغرب ہے)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا :- ”سورہ فاتحہ ”دم“ ہے۔“ (بخاری)

③ قرآن اور شہد میں شفا ہے۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن کریم ضرور پڑھیں اور شہد کا ایک چمچ پانی کے ساتھ روزانہ ناشتہ سے پہلے پیئیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ ہر بیماری سے شفا ملے گی۔ ④ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم مریضوں پر یہ دعا پڑھ کر دم کیا کرتے تھے۔ آپ بھی اپنے اوپر اور اپنے مریضوں پر یہ دعا پڑھ کر دم کریں :

اَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاَشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ
لَا شِفَآءَ اِلَّا شِفَآءُكَ شِفَآءٌ لَا یُعَادِرُ سَقَمًا

(ترجمہ) ”(اے) لوگوں کے رب، اس بیماری کو دور فرما، شفا عطا فرمائیے، آپ ہی شفا دینے والے ہیں، آپ کی شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں، ایسی شفا عطا فرمائیے جو بیماری کو نہ چھوڑے۔“ (بخاری)

⑤ مریض یہ دعا ہر نماز کے بعد کم از کم 3 بار ضرور پڑھے :

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ”یہ دعا 99 بیماریوں کی دوا ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔“ (طبرانی، حاکم)

⑥ اللہ کے رسول ﷺ ہر غم اور مشکل کے وقت یہ دعا بھی پڑھا کرتے تھے:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

(ترجمہ) ”اے ہمیشہ زندہ رہنے والے سب کو تھامنے والے میں آپ کی رحمت کے ذریعہ فریاد رسی چاہتا ہوں۔“ (نسائی)۔ ہر دعا کے شروع اور آخر میں نماز والا درود ابراہیمی بھی پڑھیں۔
★ ہر مقصد اور خوف و رنج کیلئے:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ ۖ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ ﴿٦٧﴾

(ترجمہ) ”(اے اللہ) آپ کے سوا کوئی لائق عبادت و اطاعت نہیں ہے آپ ہر قسم کے عیوب سے پاک ہیں بلاشبہ میں (ہی) قصوروار تھا۔ (بس اب آپ مجھے اس مصیبت سے نجات دیدیجئے)۔“ (الانبیاء: 21: آیت 87)

یہ دعا یونس علیہ السلام نے مچھلی کے پیٹ میں کی تھی۔ جو اللہ کریم نے قبول فرمائی۔ آپ بھی یہ دعا بار بار کیجئے۔ ﴿نوٹ: حدیث میں ہے کہ مسلمان جب کسی بھی مقصد کیلئے اس دعا کو پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول فرماتے ہیں۔ (ترمذی)﴾

★ ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہنے کا نسخہ:

① وَلَا يَأُوْذُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيْمُ ﴿٢٥٥﴾

(ترجمہ) ”اور (اللہ) ان کی حفاظت سے نہ تھکتا ہے اور نہ ہی اکتاتا، وہ تو بہت بلند اور بہت ہی بڑا ہے۔“ (البقرہ: 2: آیت 255)

② فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيْمِيْنَ ﴿٦٧﴾

(ترجمہ) ”اللہ ہی بہترین محافظ ہے اور بہت ہی زیادہ مہربان ہے۔“ (یوسف: 12: آیت 64)

③ وَ حِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ مَّارِدٍ ﴿٣٧﴾

(ترجمہ) ”اور (اللہ نے) سرکش شیطان سے حفاظت فرمائی۔“ (الصُّفَّت 37: آیت 7)

روزانہ صبح و شام مندرجہ بالا تینوں آیات کی تلاوت کریں اور اس کے بعد آیۃ الکرسی اور سورہ بقرہ کی آخری 2 آیات پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر پھونک کر پورے جسم پر پھیر لیں اور پھر اللہ کریم سے یہ دعا مانگئے: ”یا اللہ ہمیشہ مجھے اور تمام مسلمانوں کو اپنی حفاظت میں رکھئے اچانک موت، حادثہ، ناگہانی عذاب، ہر طرح کے غصہ سے اور نعمتوں اور عافیتوں کے چھن جانے سے۔“ آمین۔

دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں؟؟؟

ایک دفعہ ابراہیم ادھمؒ بلخیؒ سے سوال کیا گیا کہ کیا وجہ ہے اللہ تعالیٰ ہماری دعائیں قبول نہیں فرماتا؟ تو انہوں نے کہا:

- ① تم اللہ تعالیٰ کو جانتے ہو مگر اسکی (پوری) اطاعت نہیں کرتے
- ② رسول کریم ﷺ کو پہچانتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے
- ③ قرآن کریم پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے
- ④ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں کھاتے ہو مگر شکر ادا نہیں کرتے
- ⑤ بہشت اطاعت کرنے والوں کیلئے ہے۔ ہر نماز کے بعد دعا مانگئے:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ الْفِرْدَوْسَ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں تجھ سے جنت الفردوس کا سوال کرتا ہوں۔“ (ابن ماجہ)

⑥ شیطان کو دشمن جانتے ہو مگر اس سے دور نہیں بھاگتے۔ بار بار پڑھیں۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

⑦ عزیز و اقارب کو اپنے ہاتھوں سے دفن کرتے ہو مگر عبرت نہیں پکڑتے۔

⑧ موت کو برحق جانتے ہو عاقبت کا کوئی سامان نہیں کرتے۔

⑨ دوسروں کی عیب جوئی کرتے ہو مگر اپنی برائیوں کو ترک نہیں کرتے۔

بھلا ایسے شخص کی دُعا کیسے قبول ہو.....؟؟؟

دل کے امراض کا علاج و احتیاط

★ دل کا دورہ پڑنے کے بعد فوری اقدامات :- اگر دل کا دورہ پڑنا شروع ہو جائے یعنی آپ کے سینہ میں درد شروع ہو جائے اور یہ درد آپ کے بازو میں اور اسکے بعد جڑے میں بھی شروع ہو جائے تو یہ کام فوراً کریں۔ اس لئے کہ آپ کے پاس بہت ہی کم وقت ہے قبل اسکے کہ آپ بے ہوش ہو جائیں۔ سب سے پہلے :

① لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ پڑھ کر گہرا سانس لیں اس کے بعد زور سے کھانسیں جس طرح جما ہوا بلغم باہر نکالنے کیلئے کھانتے ہیں۔ اس وقت کھانسا جسم کے مدافعتی نظام کیلئے ضروری ہے۔ ② یہ عمل (گہرا سانس لینا اور زور سے کھانسا) لگاتار کرتے رہیں۔ جب تک کہ آپ ہسپتال نہ پہنچا دیئے جائیں۔ ③ اگر آپ کے پاس (Angacid) گولی ہو تو فوراً زبان کے نیچے رکھئے یا 2 گولیاں اسپرین (Aspirin) پانی کے ساتھ چبا کر کھائیں۔

④ کھانسنے سے پہلے گہرا سانس ضرور لیں یعنی ایک دفعہ کھانسیں اور ایک دفعہ گہرا سانس لیں یہ عمل کرتے ہی رہیں تاکہ پورے جسم میں دوران خون صحیح طریقہ سے برقرار رہے۔ اور دل کو حسب ضرورت آکسیجن ملتی ہے اور دل کی دھڑکن اور سانس کی بے قاعدگی دور ہو جاتی ہے، اس طرح آپ ہسپتال پہنچنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى

﴿نوٹ : روزانہ صبح و شام دل کے مریض کم از کم 5 مرتبہ یہ عمل ضرور کریں یہ آپ کے دل کے لئے قوت اور ورزش (Exercise) بھی ہے اور عادت ڈالنے کے لئے

ضروری بھی ﴿

★ دل کے مریضوں کیلئے :- ❶ ”پوری سورۃ کہف جمعہ کے دن پڑھنے

سے (إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ) دوسرے جمعہ تک دل منور رہیگا۔“ (بیہقی)۔ اسکے علاوہ ایک

جمعہ سے دوسرے جمعہ تک کے (چھوٹے) گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔“ (مسلم)

❷ جب بھی دل کی یا کوئی اور تکلیف ہو تو قرآن کی کثرت سے تلاوت کریں یا سنیں

قرآن سننے والے کو بھی اتنا ہی اجر ملتا ہے جتنا پڑھنے والے کو اور دونوں کے دل

اطمینان اور سکون حاصل کرتے ہیں۔ (دیکھئے آیات سکینت صفحہ نمبر 19)

❸ روزانہ سورۃ یس کی تلاوت کو معمول بنائیے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”ہر چیز کا

دل ہوتا ہے اور قرآن کا دل سورۃ یس ہے۔“ (ترمذی)۔ روزانہ سورۃ یس پڑھیں

إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ زندگی میں کبھی دل کی تکلیف نہ ہوگی۔ اللہ پر یقین کے ساتھ یہ

عمل کریں، دل کو صحت مند رکھنے کیلئے روزانہ صبح نہار منہ ایک سب کھائیں۔

★ دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے :- اللہ کریم نے 11 جگہ قرآن پاک میں

انگور کا ذکر کیا ہے، بہترین نعمت ہے۔ (فَلِلَّهِ الْحَمْدُ) دل کے دورہ سے بچنے کیلئے لال

یا جامنی رنگ کے انگوروں کا تھوڑا سا جوس پیئیں اس میں Anti-oxidant ہوتا ہے جو

مانع دورہ دل ہے یہ نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے خون میں پھٹکی

(Blood-clot) نہیں بننے دیتا۔ خون کا بہاؤ Blood Flow تیز کرتا ہے۔ یہ خصوصیات

دوسرے رنگوں کے انگوروں میں بہت کم ہیں۔ نیز سیزن میں جامنی رنگ کے یہ انگور

بچوں کیساتھ کھائیں کیونکہ بیجوں میں بھی Anti-oxidant ہوتا ہے۔

★ دل اور دوسرے تمام امراض کا روحانی علاج :-

❶ جسم کے کسی بھی حصہ میں درد یا کوئی اور تکلیف ہو تو اس جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر

پہلے 3 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں اور اسکے بعد 7 مرتبہ یہ دعا مانگیں :-

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأَحَاطِرُ

(ترجمہ) ”میں اللہ تعالیٰ اور اسکی قدرت کے ذریعہ موجودہ بیماری اور آئندہ اس کے اثرات سے پناہ چاہتا ہوں۔“ (مسلم) ② بیمار دل کیلئے موسیٰ، کینو، سنگترے اور انار کا استعمال زیادہ کریں یا وٹامن سی کی 2 گولیاں روزانہ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو 2 گولیاں ہر 8 گھنٹہ بعد کھائیں اور ایک دیسی گلاب کی پیتاں پیس کر پانی کے ساتھ کم از کم 3 ماہ تک کھائیں۔ دل کیلئے بہترین ہے۔ (بشکریہ حکیم سعید مرحوم)

③ دل کی تکلیف میں روزانہ ترجمہ کے ساتھ قرآن مجید پڑھئے کیونکہ یہ سینہ کی بیماریوں کیلئے شفا ہے۔ ④ آدھا گلاس جامنی رنگ کے انگوروں کا جوس روزانہ پیئیں۔ ⑤ ہر نماز کے بعد اور جب بھی دل میں تکلیف ہو تو دل پر داہنا ہاتھ رکھ کر یہ دعا بار بار پڑھیں:-

يَا اَللهُ قَوِّنِيْ وَ قَلْبِيْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، مجھے اور میرے دل کو قوت دیجئے۔“ (مغرب ہے)

نوٹ:- اگر دل کے دورہ کی علامات موجود ہوں تو بغیر وقت ضائع کئے ہوئے ہسپتال میں مکمل علاج کرائے۔

دماغی توازن کی خرابی کا علاج

- ① دماغ پر مستقل دباؤ رہنے سے ذہنی توازن بگڑ جاتا ہے اس کی وجہ پیچیدہ حالات ہوں، کوئی الجھن ہو یا شوگر کا مرض یا دماغی توازن خراب ہونے کی کوئی بھی اور وجہ ہو۔ علاج یہ ہے کہ جب بھی پانی پیئیں بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر پیئیں۔
- ② دماغی الجھن (Nervous Tension) کو ختم کرنے کے لیے کھانے میں نمک کی مقدار کم کر کے چوتھائی کر دیں۔ ③ شہد ایک ایک چمچ 3 مرتبہ روزانہ کھائیں۔
- ④ روزانہ 11 دانہ کلونجی کے صبح و شام کھائیں پانی کے ساتھ۔

نصیحت میں خیر خواہی اور رحمت و شفقت کا عنصر ہوتا ہے، جبکہ ڈانٹ و پھٹکار میں شرم و غیرت اور توہین و مذمت کا عنصر چھپا ہوتا ہے اور نصیحت کے رنگ میں برا بھلا کہنا ہے۔ خیر خواہ کی اگر نصیحت نہ مانی جائے تو وہ ناراض نہیں ہوتا جبکہ ڈانٹنے والا اسکے مخالف ہوتا ہے۔ (امام ابن قیم)

دودھ سے مسنون علاج

آپ ﷺ نے فرمایا: - ① ”گائے کے دودھ سے علاج کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفا رکھی ہے۔“ (مسلم) ② دودھ پینے سے پیٹ کی تیزابیت کم، طاقت میں اضافہ اور دماغ مضبوط ہوتا ہے۔ شہد کے ساتھ پیا جائے تو یہ چہرہ پر نکھار لاتا ہے، خارش کو دور کرتا ہے دودھ اور شہد بہترین غذا ہیں اور ذہنی پریشانی، منہ اور پیٹ کے زخموں کا بہترین علاج بھی ہے۔ ③ نبی کریم ﷺ جب دودھ پیتے تھے تو اس میں پانی ملا کر چکنائی کو کم کرتے تھے۔ آپ بغیر کریم والا دودھ (Skimmed Milk) استعمال کریں۔ ④ سب سے بڑا مظاہرہ یونس علیہ السلام کے واقعہ میں ہوا وہ مچھلی کے پیٹ میں دہشت اور خوف کے اثرات کے ساتھ فاقہ کشی میں رہے۔ جب مچھلی نے ان کو کنارہ پر اگلا تو وہ اتنے کمزور تھے کہ کروٹ بدلنے کی ہمت بھی نہ تھی۔ اللہ تعالیٰ کے کرم سے سب سے پہلے ان کو کدو کی بیل (کھیاں کدو کی بیل کے قریب نہیں آتی ہیں) کے سایہ میں لٹایا گیا۔ پھر ان کو ایسی غذا فراہم کی گئی جس میں چکنائی کم، نمکیات اور لحمیات زیادہ تھیں تاکہ غذا جلد ہضم ہو کر توانائی کا باعث بنے۔ یہ غذا دودھ تھی۔ ایک ہرنی انکے پاس آ کر ان کو اپنا دودھ پلا جاتی تھی۔ (تفسیر ستاری) ⑤ دودھ پینے کا صحیح وقت خالی پیٹ ہے خشکی کی وجہ سے نسیان ہو تو دودھ مفید ہے، غم اور وسواس کو مٹاتا ہے، کچا دودھ پیٹ پھلاتا ہے اور زکام پیدا کرتا ہے، شہد ملانے سے یہ خدشات ختم ہو جاتے ہیں۔ گرم پیئیں۔ دوپہر کے وقت دودھ پینا بدن کو قوت بخشتا ہے۔ شام کے وقت دودھ پینے سے پرانا بخار دور ہوتا ہے۔ بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر رات کو دودھ پیا جائے تو قبض اور گرانی کم ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں اور بچوں کی ہڈیوں کی تعمیر کیلئے کمیشیم اور فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں دودھ سے مل جاتی ہیں۔

★ قرآن پاک میں اللہ پاک نے بچہ کیلئے 2 سال تک ماں کا دودھ مقرر کیا ہے۔

جو خواتین اپنا دودھ بچوں کو پلاتی ہیں وہ سینہ کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔

★ بعد نماز عصر سرسوں کے بیج بکری کے دودھ میں بھگوئیں عشا کی نماز کے بعد پیس کر چہرہ پر ملنے سے چہرہ کے دھبے، جھائیاں اور حلقے دور ہو جاتے ہیں۔ کم از کم 11 دن لگاتار کریں۔

⑥ دودھ پینے کے بعد آپ ﷺ یہ دعا پڑھتے تھے:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

(ترجمہ) ”اے اللہ، اس میں ہمارے لئے برکت فرما اور اس سے زیادہ عطا فرما۔“ (ابوداؤد)

دست (اسہال) کا علاج

① ایک شخص نے رسول اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کیا کہ میرے بھائی کے پیٹ میں تکلیف ہے رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس شخص نے اپنے بھائی کو شہد پلایا پھر وہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بتایا کہ میں نے اسے شہد پلایا لیکن شہد پلانے سے مزید دست آرہے ہیں آپ ﷺ نے اسے 3 بار شہد پلانے کے لئے فرمایا۔ پھر وہ چوتھی بار آیا آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس نے کہا کہ میں نے شہد پلایا تھا لیکن پھر بھی کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے پھر اس شخص نے اس کو مزید شہد پلایا تو وہ (اس کے بعد) تندرست ہو گیا۔ (بخاری، مسلم)

﴿نوٹ:- دراصل شہد پہلے پیٹ صاف کرتا ہے اس وجہ سے دست آتے ہیں پھر جب پیٹ صاف ہو جاتا ہے تو دست آنا بند ہو جاتے ہیں﴾

② پیٹ کی مختلف تکالیف میں اسپغول کی بھوسی ایک چمچ پانی کے ساتھ کم از کم 7 دن استعمال کریں۔ دن میں 2 بار۔

ذہانت میں اضافہ کا نسخہ

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ ذہانت میں 4 چیزوں سے اضافہ ہوتا ہے:-

- ① فضول گفتگو کو چھوڑنا ② مسواک کرنا (ہر وضو سے پہلے)
- ③ نیک لوگوں کی مجالس میں بیٹھنا ④ علما کی مجالس میں بیٹھنا۔

ذہنی دباؤ (Tension) کا علاج

① میڈیکل سائنس اس حقیقت کو تسلیم کر چکی ہے کہ اچھے کام دل کو اطمینان و سکون اور انسانی صحت پر اچھے اثرات ڈالتے ہیں اور برے کام جن کو کرنے کے بعد ضمیر ملامت کرتا ہے انسانی صحت پر برے اثرات ڈالتے ہیں۔ یاد رکھیں ہر بیماری، پریشانی اور خوشی صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہماری بہتری کیلئے آتی ہے۔ عام طور پر پریشانی ہمارے کسی گناہ کی سزا اور تنبیہ ہوتی ہے کہ ہم گناہ کرنا چھوڑ دیں۔ اللہ کریم (جو اپنے بندوں سے بے حد محبت کرتے ہیں) ہم کو دنیا میں گناہوں سے دھو کر آخرت میں رسوا نہیں کرنا چاہتے۔ بعض اوقات یہ آزمائش ہوتی ہے اس لئے کہ اللہ کریم ہمارا مرتبہ آخرت میں بڑھانا چاہتے ہیں۔ تکلیف میں ہم کو صبر کرنا ہے اور اگر خوشی ملے تو ہمیں اللہ کریم کا شکر کرنا ہے۔ کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور کریں۔ فرمان الہی ہے: (ترجمہ) ”اگر تم شکر گزاری کرو گے تو بے شک میں تمہیں اور زیادہ دوں گا اور اگر تم ناشکری کرو گے تو یاد رکھو میرا عذاب سخت ہے۔“ (ابراہیم 14: آیت 7)

﴿وضاحت: شکر کی 2 قسمیں ہیں ① زبانی ② عملی (نیک اعمال میں اضافہ) اللہ تعالیٰ کا شکر کرنے پر نعمتیں اور زیادہ ملتی ہیں اور ناشکری کرنے پر سزا ملتی ہے۔ ہر خوشی ملنے پر بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہئے۔ اسکے علاوہ نیک اعمال میں اضافہ کر کے بھی شکر ادا کریں مثلاً ہر خوشی ملنے پر کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور کریں اور ناشکری یہ ہے کہ انسان قناعت نہ کرے۔ اس لئے جو کچھ بھی (کم یا زیادہ) اللہ رب العزت نے دے دیا ہے اسی پر اللہ کریم

کا شکر ادا کرتے رہیں۔ خود بخود رزق میں اضافہ ہوتا جائے گا اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ۔
اسکے برعکس ناشکری کرنے پر اللہ ربّ العزّت نعمتیں ہم سے چھین بھی سکتے ہیں ﴿
② ہر بیماری میں قرآن زیادہ پڑھیں اور موت کو روزانہ یاد کریں :

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

(ترجمہ) ”سن رکھو، کہ اللہ ہی کے ذکر سے دلوں کو اطمینان ملتا ہے۔“ (الرعد 13: آیت 28)
③ تہجد میں اٹھ کر 2 رکعت نماز حاجت پڑھیں اور دل سے دعا مانگیں کہ اللہ تعالیٰ اس پریشانی و غم کو دور کر دے اور چلتے پھرتے ان دعاؤں کا ورد بھی کرتے رہیں :

اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِيْ فِيْ مُصِيبَتِيْ وَاخْلُفْ لِيْ خَيْرًا مِّنْهَا

(ترجمہ) ”یا اللہ، مجھے میری مصیبت میں اجر دیجئے اور مجھے (میرے) اس نقصان کا بہتر نعم البدل عطا فرمائیے۔“ (مسلم)

آپ ﷺ نے فرمایا: ”جو بندہ خلوص دل سے لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ کہتا ہے (تو اسکی قبولیت کے لئے) آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں حتیٰ کہ یہ (کلمہ) عرش الہی تک جا پہنچتا ہے بشرطیکہ پڑھنے والا کبیرہ گناہوں سے بچے۔“ (ترمذی)۔ یہ افضل الذکر ہے، لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ کثرت سے پڑھیں۔ کم از کم روزانہ 100 بار پڑھیں۔

④ آلودگی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے عورتیں اور مرد کمزوری محسوس کرتے ہیں جسمانی طاقت کی بحالی کیلئے وٹا منز کا استعمال ضرور کریں۔ روزانہ صبح ایک گولی بی کمپلیکس اور ایک گولی وٹامن سی پانی کے ساتھ لیں۔ مریض اور 40 سالہ خواتین و مرد خاص طور پر۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی پورے دن آپ چست رہیں گے۔ ہر دو کھانے کے بعد خاص طور پر گولی کے بعد ہمیشہ ایک بڑا گلاس پانی ضرور پیئیں۔ ⑤ ذہنی دباؤ دور کرنے کیلئے سکون آور دوائیں استعمال نہ کریں اس کے نقصانات بہت ہی زیادہ ہیں۔ ⑥ گناہ کرنے سے دل اور ذہن دونوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں تمام گناہوں سے بچیں مثلاً رشوت، ہنض، کینہ، بدگمانی، بدنظری، جھوٹ، غیبت، سود، دل دکھانا اور حرام کمائی وغیرہ۔

رزق بڑھانے اور گھٹانے والے اعمال

★ رزق بڑھانے والے اعمال :- فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اور جو اللہ سے ڈر جاتا ہے تو اللہ اسکے لئے ہر مشکل سے نکلنے کا راستہ بنا دیتا ہے اور رزق دیتا ہے اس کو ایسی جگہ سے جہاں سے اسے گمان بھی نہیں ہوتا اور جو اللہ پر بھروسہ کر لیتا ہے تو اللہ اسکے لئے کافی ہو جاتا ہے۔“ (الطلاق 56: آیات 2 تا 3)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ”جو شخص یہ چاہتا ہے کہ اسکے رزق میں اضافہ ہو اسے چاہئے اپنے عزیز و اقارب کے ساتھ صلہ رحمی کرے۔“ (بخاری) ② ”جو شخص اس حالت میں مرے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے راستہ میں پہرہ دے رہا تھا تو اس کے نامہ اعمال میں بہت زیادہ اجر لکھ دیا جاتا ہے اور اسکا رزق جاری کر دیا جاتا ہے اور اسے (آخرت کے) فتنوں سے بچا لیا جاتا ہے۔“ (مسلم) ③ ”پے درپے عمرہ و حج کرو اس لئے کہ یہ دونوں فقر و فاقہ اور گناہوں کو اس طرح ختم کرتے ہیں جس طرح کہ بھٹی لوہے، سونے اور چاندی کا زنگ ختم کر دیتی ہے۔“ (ترمذی)

④ ”جو شخص استغفار (اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَیْهِ) کو لازم پکڑ لیتا ہے (یعنی اسے روزانہ بار بار پڑھتا ہے) تو اللہ تعالیٰ اس شخص کیلئے ہر تنگی اور ہر غم سے نکلنے کا راستہ بنا دیتا ہے اور اسے ایسی جگہ سے رزق دیتا ہے جہاں سے اسے گمان بھی نہ ہو۔“ (ابوداؤد)

⑤ اللہ کے راستہ میں مال خرچ کرنے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔ (بخاری)

⑥ اللہ کی عبادت کیلئے وقت نکالنے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔ (ترمذی)

⑦ روزانہ نماز تہجد کی ادائیگی: اذان فجر سے ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ نماز تہجد کا بہترین وقت ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے ”اس وقت مانگی جانے والی دعا بہت جلد قبول ہوتی ہے۔“ (بخاری)۔ تہجد کی نماز کے بعد 41 بار یا کم از کم 10 بار سورہ فاتحہ پڑھکر دعا

ما نكُنَّ إِنَّ شَاءَ اللَّهُ ضرور جلد قبول ہوگی۔ پھر نماز فجر کی تیاری کریں۔

8 صبح بکثرت اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرنا۔

9 روزانہ صدقہ کرنا چاہے، ایک روپیہ ہی کیوں نہ ہو۔

10 پرندوں کیلئے روزانہ صبح ایک برتن میں پانی رکھئے (ممکن ہو تو کچھ کھانے کیلئے مثلاً

باجرہ آپ اللہ کی مخلوق کی خدمت کریں۔ إِنَّ شَاءَ اللَّهُ تعالیٰ آپ کی آمدنی میں اضافہ ہوگا

11 یہ دعا اور یہ درود ہر نماز کے بعد بار بار پڑھئے:

رَبِّ اِنِّیْ لِمَا اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرِ فَقِیْرٌ (القصص: 28: آیت 24)

(ترجمہ) ”اے اللہ آپ جو کچھ بھلائی میری طرف اتاریں میں اس کا محتاج ہوں۔“

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ وَعَلٰی الْمُؤْمِنِيْنَ

وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ (طبرانی)

(ترجمہ) ”اے اللہ، آپ رحمتیں نازل کریں اپنے بندہ اور رسول محمد ﷺ پر اور مومن

مردوں اور مومنہ عورتوں پر اور مسلمان مردوں اور مسلمان عورتوں پر۔“

12 صبح و شام اللہ تعالیٰ کا بار بار ذکر کرنا مثلاً:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

13 اللہ ربُّ العزت کا ڈر ذہن میں بٹھایا جائے۔

★ رزق تنگ کرنے والے اعمال :-

1 فجر کی نماز کے بعد (بغیر عذر شرعی) سونا۔ 2 امانت میں خیانت۔

3 دینی احکام میں سستی۔ 4 نماز سے غفلت (یا نماز جلدی جلدی پڑھنا)

5 جھوٹ بولنا۔ (صحیح ابن حبان)

روح کی بیماریوں کا علاج

اگر ہم اپنا لباس خوب صاف ستھرا رکھیں اور جسم کو گندہ رکھیں (نہ نہائیں، نہ ناخن کاٹیں اور مہینوں غیر ضروری بال نہ کاٹیں) تو جسم بیمار ہو جائے گا۔ صرف ظاہری صفائی نظر آئیگی۔ اسی طرح جسم کے اندر روح ہوتی ہے۔ جسم کی طرح روح بھی بیمار ہو جاتی ہے اس لئے دونوں کا الگ الگ علاج اور صفائی کرنا ضروری ہے۔ اسکی مثال ایسی ہے کہ کوئی شخص اپنے گھوڑے کو تو روزانہ خوب اچھی خوراک دے اور خود بہت ہی کم کھائے اور پھر اس پر سواری بھی کرے نتیجہ یہ ہو گا کہ گھوڑا تو خوب بھاگے گا لیکن وہ خود گر کر زخمی ہو جائے گا۔ اس لئے کہ گھوڑا خوب فربہ ہو گا اور وہ خود کمزور۔ ہم اپنے جسم کو تو خوب خوراک دیتے ہیں لیکن روح کو اس کی غذا نہیں دیتے۔ اس لئے روح بیمار ہو جاتی ہے، جو ہم کو نظر نہیں آتی۔ غصہ، بخل، حرص، حسد، تکبر، رشوت، سود کا لین دین، بدنظری، عزت اور مال کی بے جا محبت، دل دکھانا، کینہ، جھوٹ غیبت روح کو بیمار کرنے کی اصل وجوہ ہیں ان سے بچئے اور ان بیماریوں کے مندرجہ ذیل علاج کیجئے:-

① اللہ تعالیٰ کے دیئے ہوئے مال و عزت پر قناعت کر لیجئے۔ ② اللہ رب العزت اور اس کے رسول ﷺ کے ہر حکم پر خوشی خوشی عمل کریں یعنی توحید، نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج وغیرہ۔ شرک نہ کریں، شرک ناقابل معافی گناہ ہے۔

③ پانچوں نمازیں وقت پر باجماعت پڑھیں۔ ④ حرام کمائی سے بچیں۔

⑤ ہر سال زکوٰۃ حساب کر کے پوری دیں۔ یاد رکھیں روح کی غذا ذکر اللہ اور اللہ کے تمام احکام کو ماننا اور ان پر عمل کرنا ہے۔ اللہ کا چلتے پھرتے، بستر پر، بازار میں اور ہر پاک جگہ ذکر کرتے رہیں، ”افضل ذکر لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ہے۔“ (ترمذی)

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھئے ترجمہ و تفسیر آل عمران 3: آیات 191 تا 192﴾

عقلمند لوگ وہ ہیں جو ایک وقت میں 2 کام کرتے ہیں۔ ہاتھ پیر سے دنیا کماتے ہیں اور زبان سے آخرت یعنی دنیاوی کاموں کے دوران بھی ذکر اللہ کرتے رہتے ہیں۔

عورتیں کھانا پکانے کے دوران ذکر اللہ کریں تو اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ کھانا زیادہ لذیذ بنے گا اور آخرت میں بھی فائدہ ہی فائدہ ہے۔ آزمائیے۔

⑥ بلوغت سے آج تک کے گناہوں کو یاد کر کے افسوس کیجئے۔

⑦ اللہ کے سامنے تمام گناہوں کا اعتراف کیجئے پھر 2 رکعت نماز نفل توبہ کی نیت سے آرام آرام سے ادا کیجئے، سجدہ میں خوب رویئے۔ رونا نہ آئے تو کم از کم رونے جیسا چہرہ ضرور بنا لیجئے۔

⑧ روزانہ کم از کم ایک رکوع قرآن پاک مع ترجمہ پڑھئے اور عمل بھی کیجئے۔

روزہ رکھنے سے صحت بھی اور ثواب بھی

روزہ بہترین ڈائیٹنگ (Dieting) ہے اور صحت کا راز بھی ہے۔ اس لئے کہ روزہ سے جسم میں موجود کیڑے اور جراثیم (تقریباً 10، 12 گھنٹہ پانی اور خوراک نہ ملنے سے) مر جاتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

① ”اللہ ہر روز افطاری کے وقت لوگوں کو جہنم سے آزاد کرتے ہیں۔“ (ابن ماجہ)

② ”ہر چیز کی ایک صفائی ہوتی ہے اور جسم کی صفائی روزہ ہے۔“ (ابن ماجہ)

★ روزہ اسلام کا رکن ہے: فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”اے ایمان والو، تم پر روزے اسی طرح فرض کئے گئے ہیں جس طرح کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم برائیوں سے بچو۔“ (البقرہ 2: آیت 183) روزہ سے نفس کی قوت و شہوت میں کمزوری آتی ہے۔ اس طرح انسان حرام اور گناہ سے بچ جاتا ہے اور صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے بشرطیکہ افطاری اور سحری کے وقت کھانا کم کھایا جائے روزہ کا ثواب صرف اللہ ہی دیتے ہیں جس کا حساب لگانا مشکل ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-

① ”آدم علیہ السلام کے بیٹے کا ہر عمل 10 گنا سے 700 گنا تک بڑھایا جاتا ہے سوائے

روزہ کے اللہ فرماتے ہیں روزہ صرف میرے ہی لئے ہے اور میں ہی اس کا ثواب دوں گا۔“ (بخاری) ② روزہ دار کو 2 خوشیاں نصیب ہوتی ہیں ایک روزہ افطار کرتے وقت، دوسری رب سے ملاقات کے وقت (روزہ کا ثواب دیکھ کر) (بخاری)

ریٹھے سے علاج

یہ دست لاتا ہے۔ اس کا سفوف سوگنھنے سے یا اس کا سفوف پانی میں حل کر کے ناک میں چند قطرے ڈالنے سے شدید چھینکیں آتی ہیں۔ پچیش (خونی یا سادی)، پیپ یا خون آمیز پیشاب، قبض، سوزاک، بواسیر (خونی و بادی) میں کھائیں۔ زہریلے جانوروں کے کاٹنے اور زہریلی غذا کھانے کے بعد ریٹھا بغیر بیج کے 5 گرام سفوف بنا کر پانی میں ملا کر ہر 15 منٹ کے بعد پلانے سے سارا زہر قے اور دست کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بچھو کے کاٹنے پر بھی پلائیں نیز اس کا لیپ کلنے کے مقام پر لگائیں۔

زہریلے جانور کے کاٹے کا علاج

① عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:- ہماری موجودگی میں نبی کریم ﷺ نماز ادا فرما رہے تھے کہ جونہی آپ ﷺ نے سجدہ کیا، ایک بچھو نے آپ ﷺ کی انگلی میں ڈنک مارا آپ ﷺ نے نماز سے فارغ ہو کر فرمایا کہ اللہ بچھو پر لعنت کرے جو نہ نبی کو اور نہ غیر نبی کو چھوڑتا ہے پھر آپ ﷺ نے پانی سے بھرا ہوا ایک برتن طلب فرمایا جس میں نمک ملایا ہوا تھا۔ آپ ﷺ اس ڈنک زدہ جگہ کو نمک آمیز پانی میں مسلسل ڈبوتے رہے اور معوذتین (الفلق اور الناس) پڑھ کر اس پر دم کرتے رہے۔ یہاں تک کہ بالکل سکون ہو گیا۔“ (ترمذی) ﴿نوٹ: یہی علاج ہر زہریلے جانور کے کاٹنے کا بھی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ نمک بہت سے زہروں کیلئے علاج ہے خاص طور پر بچھو کے ڈنک مارنے میں یہ تریاق کا کام دیتا ہے۔ بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ بچھو کے ڈنک میں نمک اور اسی

کالیپ بہت مفید ہے۔ نمک کے استعمال سے زہر کھنچ جاتا ہے۔ ﴿
 2 ایک آدمی نے رسول اکرم ﷺ کے پاس آکر کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ، مجھے کل شام ایک بچھو نے ڈنک مار دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”اے کاش، تو نے یہ کلمات شام کو کہہ لیے ہوتے تو تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوتی“:-

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(ترجمہ) ”میں اللہ کے کلمات کے ذریعہ مخلوق کے شر سے پناہ مانگتا ہوں۔“ (مسلم)

﴿نوٹ: اس دعا کو روزانہ صبح اور شام پڑھنے سے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی۔ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالٰی﴾

زیتون یا زیتون کا تیل 70 بیماریوں کا علاج ہے

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ”زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ یہ ایک مبارک درخت ہے اور اس میں 70 بیماریوں سے شفا ہے۔“ (ترمذی، ابن ماجہ)
 ② مریض کو ایک انجیر اور 3 زیتون روزانہ کھانے چاہئیں۔ زیتون (یا خالص زیتون کے تیل کا ایک چمچ) ناشتہ کے ساتھ اور انجیر رات کھانے کے بعد صحت کا راز ہے۔
 ③ جسمانی طاقت کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک دن سر اور پورے جسم میں خالص زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ سر میں روزانہ زیتون کے تیل کی مالش سے اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ بال جلد سفید نہیں ہونگے۔

زبان کی لکنت کا علاج

① ہر نماز کے بعد کم از کم 3 بار یہ آیات پڑھیں:

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿52﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿62﴾

وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ﴿72﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿82﴾

(ترجمہ) ”اے میرے رب، میرا سینہ کھول دیجئے اور میرے کام آسان کر دیجئے

اور میری زبان کی گرہ کھول دیجئے تاکہ لوگ میری بات اچھی طرح سمجھ سکیں۔“

(طہ 20 : آیات 25 تا 28)

② سرخ مرچ کے بیج (11 دانے) سل پر تھوڑے سے پانی کے ساتھ رگڑیں۔ جب وہ لٹی (paste) کی طرح ہو جائے تو انگلی سے ذرا سا زبان پر مل کر پانی ٹپکا دیں۔ زبان پر مرچ زیادہ نہیں ملیں ﴿صرف ایک مرتبہ روزانہ لگائیں 7 دن تک﴾ ③ 11 عدد بادام اور 40 عدد کالی مرچیں باریک پیس کر ایک پاؤ شہد میں اچھی طرح ملا کر بوتل میں رکھ لیں۔ صبح و شام ایک ایک چمچہ کھائیں۔ ﴿ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی کرتے رہیں﴾

زکوٰۃ سے مال پاک ہوتا ہے اور پاکی سے صحت

پوری زکوٰۃ دینے سے مال پاک ہو جائے گا۔ جو رزق ہم کھائیں گے اس سے پاک خون بنے گا اور پاک خون سے اچھی صحت بنے گی۔ ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ نے کہا: ”اللہ کی قسم میں تو ان لوگوں سے ضرور لڑوں گا جو نماز اور زکوٰۃ میں فرق کرتے ہیں، زکوٰۃ مال کا حق ہے۔ اللہ کی قسم اگر مجھ سے وہ بھیڑ کا بچہ بھی جو کہ وہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو ادا کیا کرتے تھے روکیں گے تو میں اس روکنے پر (بھی) ان سے قتال کروں گا۔“ (بخاری) غور فرمائیں جو زکوٰۃ پوری نہ دے یا کم دے اسکے لئے قتال ہے اس لئے پوری پوری زکوٰۃ ادا کریں۔ ”جو (پوری) زکوٰۃ نہ دینگے قیامت کے دن انکا وہ خزانہ (مال) گنجا سانپ بنا دیا جائے گا جو انکے ہاتھوں کی انگلیوں کو چبائے گا۔“ (احمد)

زلزلہ سے بچنے کا طریقہ

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”پس ان کو زلزلہ نے آپکڑا، سو وہ اپنے گھروں میں اونڈھے پڑے رہ گئے۔“ (الاعراف 7: آیت 78)۔ عائشہ رضی اللہ عنہا سے ایک آدمی نے کہا کہ ”اے مومنوں کی ماں، زلزلہ کے بارے میں کچھ فرمائیے۔“ (کہ یہ زلزلہ کیوں آتا ہے؟)

عائشہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا:- ❶ جب لوگ زنا کو جائز سمجھ کر کرنے لگتے ہیں۔

❷ شراب پینے لگتے ہیں۔ ❸ گانے بجانے میں مصروف ہو جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کو آسمان میں غیرت آ جاتی ہے اور وہ زمین کو حکم دیتا ہے کہ تو لوگوں کو جھنجھوڑ۔ تو وہ ہلنے لگتی ہے اگر لوگ توبہ کر کے برے افعال سے باز آ جائیں تو ٹھیک ہے ورنہ لوگ (زمین میں) دھنس جاتے ہیں۔ اس آدمی نے کہا کہ کیا یہ زلزلہ لوگوں کیلئے عذاب ہے؟ تو عائشہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا:- ”مومنوں کے حق میں نصیحت اور باعثِ رحمت ہے اور کفار پر عذاب اور باعثِ غصہ ہے۔“ (ابن ابی الدنیا) ﴿وضاحت:- مومنوں کیلئے باعثِ رحمت اس لئے ہے کہ مومن بعد میں آنے والے فتنوں سے محفوظ ہو جائیں گے اور مرنے کے بعد جنت میں داخل ہو جائیں گے۔ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى اور کفار مرنے کے بعد عذاب میں گرفتار ہو جائیں گے۔ اگر آپ اوپر دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک کام بھی کر رہے ہوں تو فوراً توبہ کریں اور آئندہ نہ کریں﴾

★ ٹیلیویشن دیکھنا، گانے سننا، گندے لٹریچر پڑھنے سے بچنا لازمی ہے۔ دوسرے احکام الہی کی بھی پابندی کریں مثلاً وقت پر نماز پڑھیں، سود سے بچیں، حلال آمدنی اور حلال کھانے کھائیں۔ غیبت، چغل خوری، جھوٹ، بہتان سے بچیں۔

﴿توبہ کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے اپنے

گناہوں کا اعتراف کریں اسکے بعد توبہ کریں﴾

★ بہترین توبہ کے الفاظ یہ ہیں:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ ۖ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

(ترجمہ) ”(اے اللہ) آپ کے سوا کوئی معبود نہیں آپ پاک ہیں۔ بیشک میں ظالموں

میں سے ہوں۔“ (الانبیاء 21: آیت 87)

★ ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی بار بار پڑھئے:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَآتُوبُ إِلَيْهِ

(ترجمہ) ”میں بخشش چاہتا ہوں اُس اللہ پاک سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں مگر وہی جو ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی کے حضور توبہ کرتا ہوں۔“ (ترمذی، ابو داؤد)

جب اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ کے الفاظ ادا کریں تو اس وقت اپنے گناہوں کا تصور کریں اس طرح کہ آپ اپنے گناہوں کا اعتراف اللہ ربُّ العزّت کے سامنے کر رہے ہوں۔

”آپ ﷺ دن میں 100 بار استغفار کرتے تھے۔“ (مسلم)

زم زم سے علاج

آپ ﷺ نے فرمایا ہے:- ① ”زم زم کا پانی برکت والا ہے۔ بھوکے کے لئے کھانا اور بیمار کے لئے شفا ہے۔“ (مسلم) ② ”آب زم زم جس مقصد کے لئے پیا جائے مفید ہے۔“ (ابن ماجہ) آب زم زم پینے سے پہلے یہ دعا ضرور پڑھیں:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا

وَرِزْقًا وَاسِعًا وَشِفَاءً مِّنْ كُلِّ دَاءٍ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں آپ جل شانہ سے فائدہ مند علم اور کشادہ رزق اور ہر بیماری سے شفا مانگتا ہوں۔“ (متدرک حاکم) ③ رسول اکرم ﷺ زم زم کے پانی کو دوا میں استعمال فرماتے، اس کو مریض پر چھڑکتے اور پلاتے تھے۔ (ترمذی)

زیرہ سے علاج

★ زیرہ ریح کو خارج اور بھوک لگاتا ہے۔ آدھا چمچہ زیرہ (سفید یا کالا)، ایک چمچہ لیموں کے رس یا 2 چمچے سرکہ خالص میں بھگو کر خشک کر لیں۔ اسکے بعد سوٹھ آدھا چمچہ کالا نمک پاؤ چمچہ کے ساتھ پیس کر رکھیں اور کھانا کھانے کے بعد تھوڑا تھوڑا کھائیں۔ کھانے کو ہضم، ریح کو خارج کرنے اور بھوک لگانے کیلئے مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے

جی متلانے اور قے آنے کی شکایت میں بھی فائدہ مند ہے۔ ★ اگر کسی عورت کا دودھ کم پیدا ہوتا ہو تو پسا ہوا سفید زیرہ میں برابر شہد ملا کر آدھا چمچ صبح و شام دودھ کیساتھ کھائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی دودھ زیادہ پیدا ہونے لگے گا۔ ★ بدہضمی اور دستوں کیلئے ایک گلاس پانی میں چائے کا ایک چمچ سفید زیرہ ابالیں۔ اس جوشاندہ کے ساتھ ایک چائے کا چمچ تازہ ہرا دھنیا کے پتوں کے رس میں حسب ذائقہ نمک ڈال کر استعمال کریں۔ یہ جوشاندہ روزانہ صبح و شام غذا (کھجڑی) کھانے کے بعد پئیں۔ 3 دن تک لگاتار صبح و شام صرف کھجڑی کھائیں۔ ★ نیند نہ آنے کی کیفیت میں سفید زیرہ ایک قیمتی دوا ہے بھونے ہوئے سفید زیرہ کا سفوف بنا کر پکے ہوئے کیلے کے گودے کے ساتھ رات کو کھانے سے گہری نیند آتی ہے۔

★ بوا سیر کے لئے 30 گرام بغیر بھنے ہوئے سیاہ زیرہ میں 30 گرام بھنا ہوا سیاہ زیرہ ملا کر سفوف بنالیں۔ یہ 3 گرام سفوف پانی کے ساتھ صبح و شام کھائیں۔

سبزیوں سے علاج

اللہ رب العزت کی پیدا کی ہوئی نعمتیں زیادہ کھایا کریں یعنی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ گوشت کم سے کم۔ انسان کی تیار کی ہوئی چیزیں کم سے کم کھائیں۔ یہ صحت کا راز ہے۔ ★ ادراک :- معدہ کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں ادراک بہت ہی مفید ہے۔ ادراک کے استعمال سے فاج، لقوہ، بلغمی کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ معدہ، جگر اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں میں بھی یہ نہایت مفید ہے۔ ماش کی دال، گو بھی، مٹر اور شلجم اور بادی سبزیوں میں ادراک ڈالنا نہایت ضروری ہے۔ کھانے میں زیادہ ادراک ڈال کر کھائیں۔ زیادہ کھانسی اور زیادہ بلغم آنے کی صورت میں ادراک کا عرق اور شہد ایک چمچ میں ملا کر صبح و شام لیں۔

★ الملتاس (پھول بھی سبزی بھی) :- اس کے پھل کا گودا جلاب کے لئے استعمال

ہوتا ہے۔ ورم کو گھلاتا ہے اور کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ منہ پکنے، حلق سوجنے اور گلے کی نالی کے زخم، خراش اور ورم کیلئے اس کا گودا دودھ میں جوش دے کر اس سے غرارہ کریں۔ بچوں کے اچھارے میں یہ گودا سونف کے عرق میں پیس کر بچے کی ناف کے ارد گرد لیپ کریں۔ فوری تسکین ہو جاتی ہے۔ امتاس کے پھول قبض کشا ہیں اور کھانسی کیلئے مفید ہیں۔ پھول صاف کر کے ان سے دگنا وزن شکر ملائیں۔ کسی مرتبان (شیشہ کا بند ڈھکنے والا برتن) میں ڈال کر 4 یا 5 دن دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ 10 سے 40 گرام تک استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دائمی قبض کیلئے اس کے پھول گوشت میں پکا کر کچھ دن تک کھائیں۔ قبض دور اور آنتوں کا فعل **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ** درست ہو جائے گا۔

★ **املی :-** املی ٹھنڈی ہوتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا (پت) کا غلبہ ہو تو اس کو تسکین دیتی ہے۔ گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے کیلئے املی کا شربت بنا کر پییں۔ املی کا گودا ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ دو تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پییں۔ متلی اور قے کی شکایت ہو تو املی کا شربت پییں۔ غذا کو ہضم کرتی اور بھوک خوب لگاتی ہے۔ املی کے بیج مردوں کے جریان، احتلام، سرعت انزال اور عورتوں کے مرض سیلان الرحم (لیکوریا) میں نہایت مفید دوا ہے۔ پہلے یہ بیج بھاڑ میں بھنائیں اسکے بعد اوپر کا چھلکا اتار کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر شہد ملا کر روزانہ ایک چمچ صبح گائے کے دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

★ **آلو :-** ① جوڑوں کے درد کیلئے بھنے ہوئے 2 آلو، ایک ٹماٹر اور تھوڑی سی ادراک روزانہ کھائیں۔ **إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى** جوڑوں کا درد جلد ختم ہو جائے گا۔ اسی طرح گردوں کے درد اور پتھری میں ہم وزن بھنے ہوئے آلو اور مولیٰ میں سونف، نمک اور کالی مرچ

ملا کر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ آلو جسم کو موٹا بھی کرتا ہے۔

② آنکھوں کے گرد موجود سوجن کو آلو کی قاشوں سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ رات کو سونے سے قبل آلو چھیل کر قاشوں کو متاثرہ جگہ پر رکھ کر پٹی باندھ لیں اور صبح کھول دیں۔ اس کے علاوہ جلی ہوئی جلد پر اگر فوری طور پر آلو کاٹ کر ملا جائے تو جلد نہ صرف آبلہ سے محفوظ رہتی ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔

★ بھنڈی :- قوت باہ کے لئے بے حد مفید ہے خون پیدا کرتی ہے، جریان، احتلام اور سرعت انزال کے مریض ہفتہ میں کم از کم 3 بار کھائیں۔

★ بینگن :- بینگن ورم کو تحلیل کرنے اور ورم کو پکانے کیلئے بہت مفید ہے۔ بینگن کو بھوبھل میں دبا دیتے ہیں۔ جب وہ بھلبھلا جاتا ہے تو اسے نکال کر درمیان سے چیر کر دکھتی ہوئی جگہ پر باندھتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ میں ہوتا ہے تو ورم گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اگر چوٹ لگے اور اس کا درد ستا رہتا ہو تو بینگن کا رس (جوس) پیئیں۔ چوٹ کا درد دور ہو جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللہُ تَعَالٰی

بعض لوگوں کے ہاتھ، پاؤں سے پسینہ نکلتا ہے۔ بینگن کا رس لگانے اور بینگن کو مل کر لیپ کرنے سے یہ پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔

★ پالک :- پالک زود ہضم، پیشاب آور اور سوزش معدہ کو دور کرتا ہے۔ جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ کی خشکی کیلئے مفید اور قبض کشا ہے۔ خون بھی بڑھاتا ہے۔ پتہ، گردہ اور مثانہ کی پتھری کے امراض میں پالک نقصان دہ ہے۔ پتھری کے مریض پر ہیز کریں۔

★ پھول گوبھی، بند گوبھی :- ان میں ہڈیوں کو مضبوط کرنے کی خاصیت ہے۔ سرد اور خشک ہوتی ہے دیر سے ہضم ہوتی ہے اس لئے ادراک اور کالی مرچ کے ساتھ اس کا استعمال کریں۔ گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے معدہ کو طاقت دیتی ہیں۔ یہ

قبض کشا ہیں، خون کی خرابی کو دور کرتی ہیں چونکہ اس میں شکر نہیں ہوتی اس لئے شوگر کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بند گوبھی کو پانی میں ا بال کر ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے چہرہ دھو لیں۔ یہ پانی چہرہ کو خوبصورت بناتا ہے۔

★ پیٹھا (سبزی) سے علاج :- کدو کی طرح پکایا اور کھایا جاتا ہے۔ پیٹھا ایک مکمل غذا ہے چونکہ اس میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اس لئے ذیابیطس اور موٹے لوگوں کیلئے (بطور سبزی) پکا کر کھانا بہت مفید ہے۔ یہ جنسی قوت کو بڑھاتا ہے اور وقفہ وقفہ سے پڑنے والے ہسٹریا اور تشنخ کے دوروں میں نافع ہے۔ پیٹھا کا پتلا رس معدہ کے السر کے علاج میں انتہائی مؤثر ہے۔ روزانہ تھوڑی مقدار کھائیں اس کی مٹھائی بھی ملتی ہے اگر شوگر کا مرض نہ ہو تو وہ یہ مٹھائی بھی کھا سکتے ہیں۔

★ پودینہ (Mint) :- زہریلی اشیاء کے زہر کو دور کرنے کی خاص خاصیت رکھتا ہے۔ ہیضہ کے مریض کو 6 گرام پودینہ، 5 چھوٹی الاپچی ایک گلاس پانی میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلانے سے متلی اور قے رک جاتی ہے۔ پیٹ کا درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اگر کسی زہریلے کیڑے نے کاٹ لیا ہو تو وہاں پودینہ مل دینے سے جلن اور درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ پیاز :- نہایت مفید ہے۔ تاثیر گرم ہے۔ دافع قبض اور ہاضم ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ پیاز کے عرق کا شہد کے ساتھ استعمال مقوی باہ ہے، پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔ اس میں پروٹینز، حرارت پیدا کرنے والے اجزا اور معدنی اجزا کافی مقدار میں ہوتے ہیں چونکہ ہمارے جسم سے گندھک خارج ہوتی رہتی ہے اس لئے اس کمی کو پورا کرنے کے لئے پیاز ضرور کھانی چاہئے۔ جسم میں گندھک پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کے ہضم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ہیضہ کے دنوں میں اس کا کھانا فائدہ بخش ہے۔ استخاضہ کو پیاز کا رس پلانا (تھوری مقدار میں) بہت مفید ہے۔

پیاز جسم کے جراثیم مارتی اور خون کو صاف کرتی ہے۔ پیاز کو باریک پیس کر تلووں پر لیپ کریں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ تمام قسم کے سر درد ختم ہو جائیں گے۔

★ ٹماٹر:- ٹماٹر بھوک لگاتا اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ خون کی کمی، چہرہ اور آنکھوں کی زردی (یرقان)، ٹماٹر کا رس پینے سے دور ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ کھانا کم کھایا جائے اور مرغن کھانے بالکل نہ کھائیں۔ صبح ناشتہ سے پہلے ایک بڑا سرخ ٹماٹر کھا لینے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ پتھری والے مریضوں کو ٹماٹر زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

★ ٹینڈا:- ① ٹینڈا قبض کشا ہے اور غذا کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، خشکی، پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گرمی کے بخار میں بے حد مفید ہے۔ ہفتہ میں 2 مرتبہ ضرور کھائیں۔ ② نزلہ، زکام، کھانسی کے دوران استعمال نہ کریں۔

③ اس کے سالن میں کالی مرچ بھی استعمال کریں۔

★ چنا (غذا بھی اور دوا بھی):- چنا بدن کو صرف غذائیت ہی نہیں پہنچاتا بلکہ بہت سے دوسرے طبی (Medical) فوائد بھی رکھتا ہے۔ 50 گرام چنے رات کو 3 کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح یہ پانی پیئیں اس سے جسمانی قوت میں اضافہ اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور پانی ملا کر چہرہ اور بدن پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ (بشرطیکہ وزن کم رکھیں)۔ روزانہ 2 مٹھی بھنے ہوئے چنے کھائیں۔ پانی ایک گھنٹہ تک نہ پیئیں۔ اس سے جسم کی چربی کم ہو کر وزن کم ہونا شروع ہو گا بشرطیکہ کھانا کم کھائیں۔ یہ بادشاہوں کی غذا ہے۔ جب شاہ جہاں کو اسکے بیٹے اورنگ زیب نے قید کیا تو کہلوا یا:- ”جیل میں صرف ایک اناج اور ایک کام پسند کر لیں۔“ باپ نے جواب بھیجا ”اناج میں چنا اور کام میں بچوں کو قرآن پڑھانا۔“ بیٹے نے کہا بادشاہت کی خوبو ابھی نہیں گئی۔ اب وہ طلبا پر حکومت کریں گے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ”تم میں سے بہترین وہ ہے جو قرآن پڑھتا اور پڑھاتا ہے۔“ (بخاری)

آپ بھی روزانہ قرآن پڑھئے اور پڑھائیے۔

★ چولائی کانٹوں والی :- چولائی کاساگ بلغم کو خارج کرتا ہے اور تولج (CRAMPS) اور گیس کی وجہ سے پیٹ کے درد کو دور کرتا ہے جگر کی بیماری کو کم کرتا ہے۔ بچھو کے کاٹے پر اس کے پتوں کا لیپ آرام دیتا ہے۔ سانپ کے کاٹنے کی صورت میں اس کے پتوں کا رس پلانا مفید ہے۔

★ چولائی بغیر کانٹوں والی :- پیشاب کی سوزش اور سوزاک کیلئے فائدہ مند ہے۔ اگر حیض کا خون رک رک کر شدید درد کے ساتھ آتا ہو تو اس کا ساگ پکا کر کھانے یا رس نکال کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے ہاتھ، پاؤں، چہرہ، جوڑوں اور گردوں کے ورم کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ گردوں سے پتھری کو نکالتی ہے اور قبض توڑتی ہے۔ بغیر کانٹوں کی چولائی کے پتوں کے ساتھ نیم کے پتوں کو پیس کر کنپٹی پر لیپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

★ دھنیا :- خشک دھنیا معدہ کو طاقت، ریاح کو خارج اور دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا سرد درد کیلئے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سرد درد دور ہو جاتا ہے۔ ہرا دھنیا اور کلتری کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا خالص سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں تاکہ اس کی سانس اندر لے۔ یہ دل کے امراض سے بچاؤ کیلئے بھی مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تقریباً 11 دانے دھنیا چبانے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے معدہ کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو تو آدھا چمچ دھنیا کو پانی کے ساتھ صبح و شام نگلنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کثرت احتلام اور بڑھتی ہوئی شہوت کو دور کرنے کیلئے بھی دھنیا نہایت مفید دوا ہے۔ رات کو دھنیا 2 چمچ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح چھان کر اس کا صاف پانی پیئیں۔ پسا ہوا دھنیا ایک چمچ صبح و شام کئی روز تک کھائیں۔ دل کی دھڑکن کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ 10 دن استعمال کر کے وقفہ کریں۔ لمبے عرصہ تک نہ کھائیں۔

- ① جلد کے امراض کے لئے روزانہ رات کو سونے سے پہلے چہرہ کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھونے کے بعد ایک چائے کا چمچہ ہرا دھنیا کا عرق پسّی ہوئی ہلدی میں ملا کر پھنسیوں اور مہاسوں پر لپک کریں۔ صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔
- ② کولسٹرول (Cholestrol) کے لئے ثابت دھنیا پانی میں ابال کر چھان لیں ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔ خون میں کولسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے کیونکہ یہ پیشاب آور ہے اور گردوں کو متحرک رکھتا ہے۔

﴿نوٹ: ثابت دھنیا کا زیادہ استعمال مردانہ قوت کے لئے نقصان دہ ہے﴾

- ③ کثرتِ حیض کے لئے آدھے لیٹر پانی میں 5 گرام ثابت دھنیا اُبالیں جب پانی آدھا رہ جائے اس میں شہد ملا کر استعمال کریں اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ افاقہ ہوگا۔
- ★ شلجم :- شلجم زود ہضم دماغ اور بینائی کو طاقت، خون پیدا کرتے، پیشاب لاتے اور جگر کے فعل کو درست رکھتے ہیں۔ پیشاب لانے کی وجہ سے پتھری خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ شلجم بلغم کو خارج، بھوک بڑھانے اور قبض کشا ہونے کی وجہ سے بواسیر میں مفید ہیں۔

- ★ قلفا (خرفہ) :- درد کے ساتھ پیشاب آنے کے مرض میں قلفا بہترین سبزی ہے۔ اس مرض میں قلفے کے پتے بھی استعمال کریں۔ دن میں 2 بار پتوں کا جوشاندہ پیں۔ ① اگر پیشاب کی مقدار کم ہو جائے تو قلفا کے بیج ایک چمچہ ایک گلاس پانی کے ساتھ 3 بار لیں۔ اس سے مثانہ کی سوزش اور جلن بھی دور ہوتی ہے۔ ② دست اور پچش میں قلفے کے بیج اینٹھن اور مروڑ کے ساتھ اٹھنے والے درد سے نجات دیتے ہیں۔ ایک چھوٹا چمچہ پانی کے ساتھ دن میں 3 مرتبہ لیں۔ ③ معمولی مقدار میں منہ، ناک یا پاخانہ کی جگہ سے خون آتا ہو تو اسکو روکنے میں قلفے کے پتوں کے رس میں ایک چائے کا چمچہ تازہ لیموں کا رس اور شہد ملا کر دن میں 3 بار پیئیں ④ قلفے کے پتوں

کالیپ جلی ہوئی جلد میں، چھوٹی پھنسیوں، ناسور اور زخموں پر باندھنا مفید ہے، سرخ باد (جلد پر لال دھبہ) پر اسکا استعمال تسکین دیتا ہے۔ جلد کی خارش اور سوزش میں بھی قلفے کے پتوں کا استعمال مفید ہے۔ ⑤ گرمیوں میں جسم کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے قلفے کے ڈنٹھل کے رس سے گرمی دانے اور ہاتھ پاؤں میں جلن کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کے پتوں کا لیپ کرنے سے گرمی دانوں سے نجات ملتی ہے اور جسم میں ٹھنڈک پیدا ہوتی ہے۔ پتوں کا لیپ کنپیٹیوں پر لگانے سے شدید قسم کا سر درد بھی ختم ہو جاتا ہے ⑥ قلفے کا ساگ کھانا نکسیر اور ناک کا خون بند کرتا ہے ⑦ قلفے کے پتوں کا رس متواتر پلانے سے پیشاب میں شکر آنی بند ہو جاتی ہے۔ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالٰی ⑧ ایک چائے کا چمچ قلفے کے بیج پانی کے ساتھ روزانہ 3 ماہ تک کھانے سے جسم کی اپنی انسولین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔

★ کدو (لوکی، گھیا) :- ① انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک درزی نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے کھانے کی دعوت کی۔ میں بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ گیا اس نے جو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں لوکی پیش کی۔ میں نے دیکھا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم تھالی کے اطراف سے لوکی کے ٹکڑے تلاش کر کے کھا رہے تھے اس دن کے بعد سے مجھے بھی لوکی سے محبت ہو گئی (بخاری) ② ”نبی صلی اللہ علیہ وسلم لوکی پسند کرتے تھے۔“ (ابن ماجہ) ③ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”لوکی دماغ کی طاقت کو بڑھاتی اور ذہانت میں اضافہ کرتی ہے۔“ (دیلی)

④ لوکی ایک ہلکی غذا ہے اور دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ بخار کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ پیاس کو کم کرتی ہے۔ بخار توڑنے کے لئے لوکی کھائیں اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیریں۔ اِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالٰی بخار جلد اتر جائے گا۔

⑤ پانی میں ابال کر ٹھنڈا کریں اور اس سوپ کو حسب ضرورت پیئیں۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر بھی کم ہوتا ہے۔ آپ اسے روزانہ کھا سکتے ہیں۔

★ کر یلا:- یہ گرم ہوتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کے لئے بہت ہی مفید ہے بادی اور بلغم کو نکالتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ پیشاب زیادہ آتا ہے۔ پیش میں مفید ہے لقوہ اور پتھری کو ختم کرتا ہے۔ کمزور اعضا کو طاقت دیتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔ شوگر کے مرض میں فائدہ مند ہے۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار ضرور کھائیں۔

★ کھیرا:- کھیرا جلد کی کثافت دور کرنے، اسے ہموار بنانے اور قدرتی نمی برقرار رکھنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ کھیرا کچل کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر چہرہ پر لگائیں۔ چہرہ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ کھیرے کی پتلی پتلی قاشیں کاٹ کر آنکھوں کے حلقوں کو اس سے ڈھانپ لیں آنکھوں کے حلقوں کا یہ بہترین علاج ہے رات کو اس کی قاشیں حلقہ کی جگہ پر رکھ کر کپڑے سے باندھ کر سو جائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی 3 ماہ میں آنکھوں کے حلقہ بالکل ختم ہو جائیں گے۔ (تقریباً 8 گھنٹے روزانہ سوئیں نہ کم نہ زیادہ) گرم موسم میں جلد اور آنکھوں پر کھیرے کی قاشیں ملنے سے مثبت اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ قبض کو ختم کرتا ہے، پیاس، یرقان، پیشاب کی جلن کو ختم کرتا ہے۔ اسے چھیل کر کالی مرچ لگا کر کھایا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس کے کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں۔

★ کڑھی پٹا:- نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے کیلئے تازہ کڑھی پٹوں کے رس میں لیموں کا رس اور چینی ملا کر پیئیں متلی، قے اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والی بدہضمی کے امراض دور کرنے کیلئے مؤثر دوا ہے یہ شربت ایک چمچہ پیئیں۔ کڑھی پٹوں کو باریک پیس کر لسی کے ساتھ خالی پیٹ کھانا معدہ کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو 3 ماہ تک روزانہ صبح 10 عدد تازہ کڑھی پٹا کھانا ذیابیطس سے تحفظ دیتا ہے موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی ذیابیطس کا بھی یہ شافی علاج ہے۔

★ گاجر:- ① اس میں حیاتین اتنے وافر مقدار میں ہوتے ہیں جو صحت کے علاوہ جلد کو خوش نما بنانے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ جلد کو تروتازہ بنانے والی کریم

اور فیس ماسک (Face Mask) کی تیاری میں گاجر ڈالی جاتی ہے۔ یہ جلد کی خشکی اور حساسیت کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گاجر سے آپ گھر بیٹھے بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں مثلاً گاجر کو ابالیں، پھر ٹھنڈا کر کے اسے اچھی طرح پیس لیں اب اسے فیس ماسک کے طور پر چہرہ پر لگائیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے چہرہ کی شادابی کا اندازہ آپ کو خود ہی ہو جائے گا۔ ② گاجر کا رس پینا بہت مفید ہے اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے اس سے صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ گاجر سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گاجر صبح ایک شام کھانے سے چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہو جائے گا اور رخساروں پر سرخی پیدا ہوگی۔ ③ بادی، بلغمی بیماریوں، خون کی خرابی، دل کی دھڑکن، پتھری اور یرقان کے لئے بہت ہی مفید ہے اس کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ گاجر قبض کشا بھی ہے۔ ④ مردانہ کمزوری کے لئے مفید اور مقوی ہے۔ گاجر کا حلوا بدن کو موٹا کرتا ہے۔ درد کمزور اور ضعف گردہ کے لئے مفید ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کیلئے گاجر کا چباننا مفید ہے۔

★ لہسن :- لہسن بہت سی بیماریوں کا علاج ہے خون میں کولسٹرول کو کم رکھنے کیلئے لہسن، اللہ کریم کا ایک عظیم عطیہ ہے۔ یہ مانع تعفن (Antiseptic) اور جراثیم کا دشمن ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ ایک سے 3 جوئے لہسن کھانے سے بیماریوں کا حملہ نہیں ہوتا۔ 40 سال کی عمر کے بعد اسے روزانہ پابندی سے ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ 5 لہسن کے جوئے پانی میں 10 منٹ ابالیں اسکے پانی کو چھان کر پی لیں۔

لہسن ایک طاقت بخش ٹانک (Tonic) بھی ہے۔ سستی، کاہلی و نقاہت کی وجہ سے جسمانی اعضا کمزور ہو رہے ہوں تو لہسن کا استعمال ضروری ہے۔ دونوں وقت کھانے کے ساتھ لہسن کے جوئے کھانے سے توانائی آ جاتی ہے۔ لہسن کو کانچ کی بوتل میں اتنا سرکہ ڈال کر رکھیں کہ لہسن ڈوب جائے اس میں ہلدی بھی ڈال دیں جب گل جائے تو استعمال کریں۔ بلڈ پریشر نہ ہو تو نمک بھی ڈال سکتے ہیں ورنہ بغیر نمک۔ نزلہ، زکام،

دمہ، کھانسی، سینہ کے درد، حلق کی سوجن، خناق (Bronchitis)، دق و سل اور نمونیہ میں ہر کھانے کے ساتھ کھائیں۔ لہسن معدہ اور آنتوں کی بہت سی تکالیف کیلئے مفید ہے۔ لہسن خون کی شریانوں میں سختی اور پھٹکی (Clot) پیدا ہونے کو روکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دل اور ذیابیطس کے مریض روزانہ لہسن ضرور کھائیں۔ یہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے لعاب زیادہ تیار کر کے غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے، پیشاب جاری کرتا ہے۔ سانس کی نالیوں کا بلغم دور کرتا ہے، کان کے درد، بہرہ پن اور وقت سے پہلے بالوں کی سفیدی روکتا ہے، مختلف جلدی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔ نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے **إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى** کھانسی، بخار، اعصابی تکالیف اور دل کے امراض وغیرہ سے نجات ملے گی۔ مرض کی شدت میں لہسن کے ابلے ہوئے پانی میں برنجاسف (ایک قدرتی پودا ہے جو حکیموں سے مل جاتا ہے) بھی 2 بڑے چمچے ملا کر پانی ابالیں کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ ﴿نوٹ: کچی پیاز یا لہسن کا استعمال نماز سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے کریں اسکے بعد تھوڑی سی سونف یا الائچی یا دھنیا کھالیں تاکہ بدبو ختم ہو جائے اور اچھی طرح مسواک کریں﴾

★ **لیموں :-** اس کا رس خون، معدہ اور آنتوں کو صاف رکھتا ہے، غذا کو ہضم اور بھوک لگاتا ہے۔ مرض سکروی :- (خون کی خرابی، مسوڑھوں کا سوجھ جانا اور ان سے خون بہنا) لیموں کے استعمال سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔ لیموں کی سکنج بین پینے سے دل و دماغ کو تسکین اور پیاس بجھ جاتی ہے۔ اگر نکسیر جاری ہو اور اس کا بند کرنا مشکل ہو تو ناک میں تازہ لیموں کے رس کی پچکاری کرنے سے نکسیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔ بچھو، بھڑ کے کاٹے ہوئے پر لیموں کا رس لگانے سے درد اور جلن دور ہو جاتی ہے۔ بالوں کو گرنے سے محفوظ رکھنے اور ان کو لمبا کرنے کیلئے آملہ کو لیموں کے رس میں پیس کر لگائیں۔ ملیریا اور ہیضہ میں لیموں کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

★ **مٹر :-** اس سے خون اور گوشت بڑھتا ہے، عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا

ہے بلغم کو ختم کرتا پھیپھڑے کے مریض کے لئے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو پچیش کی شکایت رہتی ہو وہ زیادہ استعمال نہ کریں۔

★ مولیٰ :- بواسیر، گردہ، مثانہ کی پتھری، تلی، ریتان، دمہ، کمزوری معدہ، پیشاب اور حیض کی رکاوٹ میں بہت مفید ہے، خوراک کو ہضم کرتی ہے۔ اگر گوشت خوری کی کثرت سے گردہ اور مثانہ پر یورک ایسڈ کا بوجھ بڑھ رہا ہو تو مولیٰ ہر کھانے کے ساتھ کھائیے۔ گوشت کم سے کم کھائیں۔ بلکہ نہ کھائیں تو بہت ہی بہتر ہے۔

★ میتھی :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”میتھی سے شفا حاصل کرو۔“ (ابونعیم)

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور درد کیلئے بہت مفید ہے، سانس کی گھٹن کو کم کرتا ہے۔ معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی ریح کو توڑتی ہے۔ میتھی کو پیس کر شہد کے ساتھ ملا کر اگر سینہ پر لپکایا جائے تو سینہ کے درد میں مفید ہے۔ ایک چھوٹا چمچہ پس ہوئی میتھی اگر پانی کے ساتھ کھائی جائے تو دست اور پچیش میں مفید ہے۔ پس ہوئی میتھی ایک گلاس گرم پانی میں شہد ملا کر پینا امراض پیشاب اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ اور جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے، میتھی خون کی کمی اور اعصابی کمزوری میں مفید اور مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ میتھی کے بیجوں میں لعاب دار اجزاء آنتوں کی جلن، گیس، پرانی پچیش اور معدہ کے السر میں سکون دیتے ہیں۔ سردی کے موسم میں آدھا چھوٹا چمچہ روزانہ کھانے سے موسم کی اکثر بیماریوں سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔

★ ہری مرچیں محفوظ رکھنے کیلئے :- زیادہ عرصہ تک ہری مرچیں محفوظ رکھنے کیلئے ان پر لیموں کا عرق چھڑک کر پلاسٹک کی تھیلی میں اچھی طرح بند کر کے ریفریجریٹر میں رکھ لیں تو مرچیں کئی ہفتوں تک تازہ رہیں گی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ اس طرح ہر ادویہ اور پودینہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔

سب کے ساتھ کھانا کھانے میں برکت ہے

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ”اے لوگو، جمع ہو کر بِسْمِ اللّٰہ پڑھ کر کھانا کھایا کرو اس طرح اللہ تعالیٰ برکت عطا فرماتا ہے۔“ (نسائی) ② ”2 آدمیوں کا کھانا 3 آدمیوں کیلئے اور 3 کا کھانا 4 کیلئے کافی ہے۔“ (بخاری) ③ ”کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ کیونکہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔“ (دارمی رحمہ اللہ) (زیادہ گرم کھانا کھانے سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے) ④ ”کھانے پینے کی چیز میں پھونک نہ ماریں۔“ (ترمذی، ابوداؤد)

سر کے درد کا علاج

① آپ ﷺ درد کے وقت یہ دعا پڑھتے تھے:

بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ
شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَّعَارٍ وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ

(ترجمہ) ”اللہ کے نام سے جو (بہت) بڑا ہے میں پناہ چاہتا ہوں اللہ تعالیٰ کی جو عظیم ہے، ہر جوش مارنے والی رگ کے شر سے اور جہنم کی سخت گرمی کے شر سے۔“ (ترمذی)

② پیاز کاٹ کر سونگھنے سے سر کے درد کو آرام ملتا ہے۔

③ دار چینی پیس کر سر اور پیشانی پر لیپ کریں یا دار چینی چائے میں ڈال کر پکا کر پیئیں

④ سر میں روغن کدو کی مالش کریں۔ ⑤ صندل کی لکڑی کا ایک ٹکڑا تھوڑے سے پانی کے ساتھ گھس کر ماتھے پر لگائیں۔ ⑥ بادام کی گری پیس کر تیل کے تیل میں ملا کر پیشانی پر لگائیں۔ ⑦ قہوہ یا چائے میں لیموں نچوڑ کر پیئیں۔

⑧ گرمی کے سر درد میں مہندی کا پھول سونگھئے۔

⑨ سر کے درد میں آرام کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ پرسکون ہو کر کچھ دیر سو جائیں یا کم از کم آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔

⑩ سر کے درد میں لونگ چبانیں اور لونگ کو دارچینی کے ساتھ ہم وزن پیس کر پیشانی پر لپک کریں اگر سر کا درد پرانا ہو تو تازہ سیب چھلکا اتار کر نمک لگا کر چند دن تک ناشتہ میں کھائیں۔
 ⑪ بیمار کے سر اور پاؤں پر مہندی لگائیں بفضلِ تعالیٰ جلد ہی صحت یاب ہو جائے گا۔
 لیکن مہندی خالص ہو۔

⑫ سر کے درد اور حافظہ کی کمزوری کیلئے روزانہ 7 دانے بادام اور 21 دانے کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح دودھ کے ساتھ کم از کم 40 دن تک کھائیں۔ بادام چبا کر (یا پیس کر) کھائیں اور ہر نماز کے بعد 7 بار سورۃ فاتحہ مع بِسْمِ اللّٰہ پڑھ کر سر پر دم کریں، کم از کم 40 دن ہر نماز کے بعد کریں۔

★ آدھے سر کے درد کا علاج:

- ① لیموں کے چھلکے کوٹ پیس کر سر اور پیشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔
- ② درد جس طرف سے ہو رہا ہو اس کے مخالف نتھنے (ناک کا سوراخ) میں ایک قطرہ شہد ٹپکائیں درد ختم ہو جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہ تَعَالٰی ③ روزانہ کلونجی کا تیل ایک قطرہ درد کے مخالف نتھنے میں ڈالیں اور 10 قطرے روزانہ پی لیں۔
- ④ درد کے وقت سر اور ماتھے پر کلونجی کا تیل ملیں۔

سواری سے اترتے وقت کی دعا

رَبِّ اَنْزِلْنِيْ مُنْزَلًا مُّبَرَّكًا وَّ اَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِيْنَ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے برکت کی جگہ اتارنا اور آپ بہترین اتارنے والے ہیں۔“ (المومنون 23: آیت 29) ﴿ اس دعا کا اللہ تعالیٰ نے نوح علیہ السلام کو کشتی سے اترتے وقت پڑھنے کا حکم دیا تھا ﴿ جب آپ سواری میں ہوں تب بھی ذکر اللہ کرتے رہیں مثلاً:

سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ أَكْبَرُ

(ترجمہ) ”اللہ پاک ہے۔ تمام تعریفیں اللہ کریم ہی کے لئے ہیں اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ سب سے بڑا ہے۔“ (بخاری)

سورۃ فاتحہ ہر مرض کا بہترین علاج ہے

ہر قسم کی بیماریوں کیلئے سورۃ فاتحہ اکسیر علاج اور بہترین دعا ہے جب تک پریشانی ختم نہ ہو جائے یہ سورۃ شفا بار بار روزانہ پڑھتے رہئے۔ بیماری ختم ہونے کے بعد بھی۔

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ اِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ﴿٧﴾

غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٨﴾ (آمین)

(ترجمہ) ”میں اللہ کی شیطان مردود کے (شر) سے پناہ چاہتا ہوں۔

میں اللہ کے (مبارک) نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔ تمام تر تعریفیں صرف اللہ (جو کہ) رب العالمین (ہے) کے لئے ہیں (جو) بڑا ہی مہربان نہایت رحم کرنے والا ہے روز جزا کا مالک ہے۔ (اے اللہ) ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔ ہمیں سیدھا راستہ دکھا، ان لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام فرمایا (اور) ان لوگوں کے راستہ سے محفوظ رکھ جن پر تیرا غضب نازل ہوا۔ اور نہ ہی ان لوگوں کے راستہ پر چلا جو گمراہ ہو گئے۔“ آمین

سونٹھ سے علاج

(چونے میں خشک کی ہوئی ادراک کو سونٹھ کہتے ہیں۔)

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”جنت میں انہیں ایسے پیالے بھرے ہوئے پلائے جائیں گے جن میں سونٹھ (زنجبیل) کی آمیزش ہوگی۔“ (الدھر 76: آیت 17)

سونٹھ بھوک لگاتی ہے۔ ذہن، حافظہ اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ گھٹیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔ ٹھنڈک اور رطوبت کی وجہ سے ہونے والے جگر کے سدوں میں فائدہ مند ہے۔ 10 گرام سونٹھ کا قہوہ بنا کر ہر کھانے کے بعد پیئیں۔ اپنی چائے میں بھی یہ ڈال سکتے ہیں۔ کھانے کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ آنتوں اور معدہ میں پیدا ہونے والی ریح کو تحلیل کرتی ہے۔ جگر کی خرابی، قے اور بواسیر میں مفید ہے۔ کولسٹرول کم کرتی ہے۔ اسکی چائے فلو کا ایک بہترین علاج ہے۔ شہد کے ساتھ کھانسی اور دمہ کا بھی علاج ہے۔

سوزاک کا علاج

① آم یا پپل کے پتوں کا جوشاندہ 40 دن تک بلاناغہ پیئیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی شفا نصیب ہوگی۔ روزانہ ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی مانگتے رہئے:

اَللّٰهُمَّ عَا فِیْنِیْ فِیْ بَدَنِیْ

(ترجمہ) ”اے اللہ میرے بدن میں عافیت دیجئے۔“ (ابن ماجہ)

② روزانہ بعد نماز فجر ایک گھنٹہ شبنم والی گھاس پر چلیں۔ کم از کم 40 دن تک۔

سونف سے علاج

① سونف کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی۔

② سونف مقوی باہ بھی ہے۔ ③ معدہ کی گیس اور بلغمی مواد کو خارج کرتی۔

④ سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ⑤ خوشبودار، ہاضم اور مفرح ہے۔

⑥ معدہ کی اصلاح کرتی۔ ⑦ سونف کا استعمال نظام ہضم کیلئے مفید ہے۔

⑧ چھوٹے بچوں کو تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔

⑨ صفرا، ریح، قبض اور بد ہضمی میں بھی فائدہ مند ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی

سی سونف چباننا سانس کی بو، بد ہضمی، قبض اور قے سے نجات دلاتی ہے۔

10 پسلی کے درد اور شیر خوار بچوں کے پیٹ سے گیس کے اخراج کیلئے ایک چمچ سونف ایک کپ پانی میں ابالیں پھر اس پانی کو چھان کر ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ 2 چمچے ہلکا نیم گرم بچہ کو پلائیں۔ پسلی کے درد اور گیس سے نجات دلاتا ہے۔

11 سونف کے پتے دمہ برونکائٹس اور سانس کی بیماریوں میں شفا بخش ہیں۔ ان امراض میں پتوں کا رس پلانا مفید رہتا ہے۔

12 سونف کو انجیر کیساتھ کھانا کھانسی، برونکائٹس اور پھیپھڑوں سے مواد دور کرنے کے لئے اکسیر ہے۔ سونف آنکھوں کیلئے بہت مفید ہے۔

13 کمزور یا سوجی ہوئی آنکھوں کو سونف کے جوشاندہ سے دھونا مؤثر علاج ہے۔

14 سونف کے پتوں کا جوس شہد کے ساتھ پانی میں ابال کر استعمال کرنا موتیا بند کو روکتا ہے۔

شادی اکثر بیماریوں اور برائیوں کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: - ① ”اے نوجوانو، جو شخص نکاح کی طاقت رکھے اس کو نکاح کرنا چاہئے۔ اس لئے کہ نکاح آنکھ کو جھکانے والا اور شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جو نکاح کی طاقت نہ رکھے اس کو روزہ رکھنا چاہئے۔ اس لئے کہ ”روزہ شہوت کو (عارضی طور پر) ختم کر دیتا ہے۔“ (بخاری، مسلم) ② شادی اور روزہ دونوں سے جسمانی صحت حاصل ہوتی ہے۔ ③ کثرت جماع سے پرہیز کریں ورنہ بیماریوں کا خطرہ ہے۔ ④ لڑکیوں اور بیوہ عورتوں کی جلد شادی کر دینی چاہئے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ہے :- ”جب لڑکا، لڑکی بالغ ہو جائے تو باپ کو چاہئے کہ فوراً نکاح کر دے۔ اگر لڑکا یا لڑکی گناہ (زنا) کریں تو یہ گناہ اس کے باپ پر بھی ہوگا۔“ (مشکوٰۃ)

دستر خوان یا کھانے کی میز پر، کھانے کی گری ہوئی چیز اٹھا کر کھانے والے کو اللہ رب العزت جزام، برص اور جنون سے محفوظ رکھتے ہیں۔ (مشکوٰۃ)

شبنم سے علاج

① نماز فجر کے بعد ایسی گھاس پر ننگے پاؤں چلیں جس پر شبنم گری ہوئی ہو۔ خوب پیدل چلیں جتنا زیادہ سے زیادہ چل سکتے ہوں۔ اکثر بیماریاں مثلاً بلڈ پریشر، معدہ کی جلن، تیزابیت اور آنکھوں کی بیماریاں وغیرہ **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ** ٹھیک ہو جائیں گی۔

② ایک مٹکے میں صاف پانی بھر کر (لمل کے کپڑے سے اسکا منہ ڈھک کر) رات کو کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں اس پر اوس گرے صبح نہار منہ یہ پانی پیئیں۔ کم از کم 2 گلاس۔ اس پانی میں برف نہ ڈالیں۔ دن بھر یہی پانی پیئیں۔ پورے دن میں کم از کم 10 گلاس یہ پانی پیئیں۔ **إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالٰی** 40 دن میں آپ خطرناک امراض مثلاً ذہنی تناؤ، السر، سرطان، کینسر، درد، قبض، نزلہ، کھانسی، گردہ کی تکلیف پیشاب کی بیماریاں، عورتوں کی بیماریاں اور پچش وغیرہ سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے **بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالٰی**۔ مکمل صحت کیلئے پوری زندگی یہ عمل کریں اور خوب پیدل چلیں۔ اپنے جسم کا وزن صحیح رکھیں۔ کھانا کم کھائیں۔ شکر اور گھی بہت کم استعمال کریں۔ نماز کی پابندی کریں مرد باجماعت نماز کے لئے مسجد پیدل جائیں یہ صحت و آخرت دونوں کیلئے بہتر ہے۔

شراب پینے سے بیماریاں ہی بیماریاں

فرمانِ الہی ہے:- (ترجمہ) ”اے ایمان والو، بیشک شراب، جوا اور فال نکالنے کے تیر، سب شیطانی کام ہیں۔ ان سے بالکل الگ رہو تا کہ تم کامیاب ہو جاؤ۔“
(المائدہ 5: آیت 90) شراب کے استعمال سے دماغ و اعصاب (پٹھے) پر برا اثر پڑتا ہے، جس کی وجہ سے فالج، پاگل پن اور مرگی کے امراض ہو جاتے ہیں۔ دل کی حالت خراب ہو جاتی ہے، وہ زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، بعض شرابیوں کا دل چلتے

چلتے اچانک رک جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ فوراً مر جاتے ہیں۔ شراب سے معدہ اور جگر بھی خراب ہو جاتے ہیں، بد ہضمی رہنے لگتی ہے، دست لگ جاتے ہیں، ورم جگر اور جلدھر (استسقا پیٹ میں پانی بھر جانا) کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جو بھی اولاد پیدا ہوتی ہے وہ عموماً دماغ اور سینہ کی بیماریوں میں مبتلا رہتی ہے۔ شرابی کو نمونیہ جیسی بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں۔ شراب کی طرح ہر نشہ آور چیز مثلاً ہیروئن، چرس بھنگ تمباکو، نسوار، سگریٹ بہت سے گناہوں کی جڑ ہے۔ آخرت کی سزا تو الگ ہی ہے انسان دنیاوی اعتبار سے بھی کسی کام کا نہیں رہتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جبریل علیہ السلام میرے پاس تشریف لائے اور کہا کہ اللہ کریم نے لعنت فرمائی ہے شراب پر اور اس کے نچوڑنے والے پر، جس کیلئے نچوڑی گئی، شراب کے بیچنے والے، خریدنے والے پر، اس کے پینے والے، اسکی قیمت کھانے والے پر، اس کے اٹھانے والے پر اور جس کیلئے اٹھایا گیا اس پر، اس کے پلانے والے اور جس کو پلایا گیا اس پر۔“ (مسند احمد - عن عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما)

★ شراب سے بچنے اور چھوڑنے کے طریقے:- ① دل میں اللہ تعالیٰ کی سزا کا ڈر پیدا کریں۔ ② شراب کی جگہ اور شرابی ساتھیوں سے علیحدہ رہیں۔ ③ نماز پابندی سے پڑھیں۔ ④ ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے شراب سے دور رہنے کی دعا مانگیں۔

⑤ اللہ تعالیٰ سے رحمت کا سوال کریں کیونکہ جن لوگوں پر اللہ تعالیٰ کی رحمت ہوتی ہے وہ شراب سے دور رہتے ہیں۔ ⑥ جب حاجت ہو تو 2 گلاس پانی پی لیجئے۔ ⑦ کھانے پینے کی پاک و حلال چیزیں استعمال کیجئے۔ ⑧ 10 گلاس روزانہ پانی پیجئے۔ غسل کرنے سے بیرونی جسم صاف ہوتا ہے اور پانی پینے سے اندرونی جسم کی صفائی ہوتی ہے۔

⑨ دوسروں کو بھی شراب کے حرام ہونے اور اس کے نقصانات کے بارے میں بتائیں کیونکہ بار بار دوسروں کو منع کرنے سے إِنَّ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ خُود بھی شراب کو چھوڑنا آسان ہو جائے گا۔ اللہ ربُّ العزّت ہم سب کو گناہوں کی زندگی اور حرام موت سے محفوظ رکھے (آمین)

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھئے ترجمہ و تفسیر (المائدہ 5: آیت 91)﴾

شرعی وصیت کی اہمیت اور فوائد

سورہ بقرہ 2 کی آیات 180 تا 182 اور سورہ مائدہ 5 کی آیات 106 تا 108 وصیت کے بارے میں ہیں۔ انسان ساری زندگی محنت کر کے مال و دولت جمع کرتا ہے تاکہ وہ اور اسکی اولاد اس سے فائدہ اٹھائے مگر ایسے مال کا کیا فائدہ جو اسکی اولاد کیلئے دنیاوی جھگڑوں کا سبب بن جائے۔ اس مصیبت سے بچنے کیلئے اسلام نے ترکہ اور وصیت کے احکام دے دیئے ہیں جس کا فائدہ یہ ہے کہ مرنے والے کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے اور اگر وہ اس میت کی وصیت پر عمل کریں تو اسکی اولاد بھی خوش و خرم رہے گی، جھگڑوں کا خطرہ بھی ٹل جائے اور حقدار کو اسکا حق مل جائے گا۔ ① وصیت نامہ پُر (بھر) کر کے اسکی ایک کاپی کسی معتبر شخص کے پاس محفوظ کرا دیں۔ ② آپ کو یہ شرعی حق حاصل ہے کہ آپ اس وصیت نامہ کو کسی بھی وقت تبدیل یا منسوخ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ وصیت نامہ تبدیل یا منسوخ کر دیں تو نئے وصیت نامہ میں پرانے وصیت نامہ کی تبدیلی یا منسوخی کا ذکر ضرور کریں۔ لیکن ہر قسم کی نا انصافی اور جانب داری سے بچیں اور اللہ رب العزت اور رسول اکرم ﷺ کے احکام کے مطابق وصیت کریں۔

★ وصیت نامہ :- غیر مطلوبہ جگہوں کو کاٹ دیں تاکہ اسکا غلط استعمال نہ ہو اگر وصیت تیار نہ ہو تو بعض غیر اسلامی ممالک کے قوانین کے مطابق ساری جائیداد بحق سرکار ضبط کر لی جاتی ہے۔ امریکہ یورپ وغیرہ میں زیادہ احتیاط کیجئے، وہاں پر بھی وصیت نامہ کے فارم ملتے ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ”جب انسان مر جاتا ہے تو ان 3 چیزوں کے علاوہ اسکا عمل رک جاتا ہے۔

① صدقہ جاریہ (ایسانیک عمل جس سے لوگوں کو مسلسل فائدہ پہنچتا رہے)

② ایسا علم جس سے لوگ مسلسل فائدہ اٹھاتے رہیں (مثلاً مفت تقسیم، دینی کتب)

③ نیک اولاد جو اسکے حق میں دعائے خیر کرتی رہے۔“ (مسلم)

نوٹ: شرعی وصیت نامہ کے فارم کے لئے دیکھئے کتاب کا صفحہ نمبر 306 ❀

شہد کی مکھی کے کاٹے کا علاج

① بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اور سورۃ فاتحہ 7 دفعہ پڑھ کر دم کریں۔

② شہد کی مکھی کے کاٹے پر نمک لگانے سے تکلیف ختم ہو جاتی ہے بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

③ شہد کی مکھی کے کاٹے پر شہد لگانے اور پانی میں شہد ملا کر پینے سے درد میں افاتہ

ہوتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

شوگر (ذیابیطس) کا علاج

① پیدل چلنے سے شوگر کم ہوتی ہے روزانہ صبح و شام کم از کم 30 منٹ تیز تیز پیدل

چلیں۔ ② ایک کپ کلونجی، ایک کپ رائی، آدھا کپ انار کا چھلکا ملا کر پیس لیں۔

ایک ماہ تک آدھا چمچ روزانہ صبح و شام کھائیں۔

③ ایک کلو کر یا لاسکھا کر پیس لیں یہ سفوف شوگر کے مریضوں کیلئے بھی اللہ کی ایک

نعمتِ عظمیٰ ہے۔ روزانہ صبح نہار منہ پاؤ چمچ پانی کے ساتھ کم از کم 3 ماہ تک

کھائیں یا روزانہ ایک چمچ صبح و شام کریلوں کا عرق پیئیں۔ شوگر کنٹرول میں رہتی

ہے۔ (اَلْحَمْدُ لِلّٰہ) یہی علاج موٹاپا کم کرنے کیلئے بھی ہے بشرطیکہ اسکے ساتھ کھانا کم

کھائیں۔ ④ 7 عدد کونپلیس یا نیم کی چھوٹی پیتاں ثابت اچھی طرح دھو کر پانی کے ساتھ

چبا کر کھالیں یہ شوگر کا بھی بہترین علاج ہے۔

⑤ روزانہ سورۃ فاتحہ 7 مرتبہ اول و آخر درود ابراہیمی پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ

اس مرض سے نجات دے۔

آپ ﷺ نے فرمایا: ”سورۃ فاتحہ ہر بیماری کیلئے شفا ہے۔“ (درمنثور)

⑥ روزانہ مندرجہ ذیل آیت 3 مرتبہ صبح و شام اور اول و آخر درود ابراہیمی پڑھ کر دم

کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ جلد ہی شوگر جیسی بڑی بیماری سے نجات مل جائے گی:-

رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مَدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجَ صِدْقٍ
وَّاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے جہاں لے جائیں اچھی طرح لے جائیے اور جہاں سے نکالیں اچھی طرح نکال لیے اور میرے لئے اپنے پاس سے غلبہ اور مدد مقرر فرمائیے“ (بنی اسرائیل 17: آیت 80)

⑦ سدا بہار پھول (سفید) ایک عدد روزانہ نہار منہ کھائیں۔

شوگر کا ایک خاص علاج:- ایک چمچہ خالص شہد ایک چمچہ تازہ عرق لیموں اور ایک چمچہ تازی ادراک کا عرق ملا کر نہار منہ چاٹ لیں۔ اگر شوگر زیادہ ہو تو شام کو بھی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ شوگر کنٹرول میں رہے گی۔

شوگر کے مریضوں کیلئے احتیاط:

① گوشت، چکنائی (تیل بنا سبتی گھی، مارجرین) میدہ کی روٹی (میدہ کی کوئی بھی غذا) جتنا کم استعمال کریں گے اتنا ہی آپکے لئے بہتر ہے۔ بغیر چھنا ہوا آٹا استعمال کریں، یہی سنت نبوی ﷺ ہے۔ اپنا وزن اور کولسٹرول نارمل رکھیں۔

② کوئی بھی غذا آپ زیادہ کھائیں گے تو شوگر بڑھنے کا خطرہ ہے۔

③ ”پیٹ کے ایک حصہ میں کھانا، ایک حصہ میں پانی پیجئے اور ایک حصہ سانس کیلئے خالی رکھیں“ (ترمذی)

④ جب تک بھوک نہ لگے نہ کھائیں اور جب کھائیں تو پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔

⑤ کالا چنا اور جو ملا کر پسوا لیں اور اس کی روٹی پکوا کر کھائیں یا بھنے ہوئے چنے روزانہ کھائیں۔ مگر کم مقدار میں۔

صحت مند رہنے کے سنہری اصول

① وزن قد کے لحاظ سے رکھیں اوسط قد 5 فٹ 6 انچ والے مردوں کا وزن 68 کلوگرام (150 پونڈ) اور اوسط قد 5 فٹ 3 انچ والی عورتوں کا 59 کلوگرام (130 پونڈ) سے ہرگز زائد نہ ہو۔ صبح نہار منہ پانی (ترجیاً نیم گرم) میں ایک چمچہ شہد ملا کر پیئیں وزن اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ کم رہے گا اور یہ بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہے خاص طور پر پیٹ کی بیماریوں کا۔ ② روزانہ صبح اور شام خوب پیدل چلیں۔ بہترین نتائج کیلئے کم از کم ایک گھنٹہ جس میں کم از کم 5 کلو میٹر تیز تیز چلیں (Brisk Walk) پیدل چلنے کے درمیان مسلسل اللہ کریم کا ذکر کرتے رہیں۔ بیمار کیلئے بہترین ذکر یہ ہے:-

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

(ترجمہ) ”نیکی کرنے کی طاقت اور گناہ سے بچنے کی قوت اللہ ہی کی طرف سے ہے۔“ حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے۔ جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے (طبرانی) ③ سردیوں میں روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی اور گرمیوں میں 10 گلاس پیئیں۔ چائے اور مشروبات اسکے علاوہ ہیں۔ ④ گھی اور تیل میں بنی ہوئی چیزیں مثلاً پراٹھا، سموسہ، مٹھائی وغیرہ کم سے کم کھائیں (نہ کھائیں تو بہت ہی اچھا ہے) سالن سے چکنائی نکال کر کھائیں بناپتی گھی اور میدہ کی روٹی نہ کھائیں بلکہ اسکی جگہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں۔ بناپتی گھی کی جگہ ترجیاً Canola Oil (کنولا آئل) یا کوئی اور تیل استعمال کریں مثلاً مکئی یا سرسوں کا تیل۔ زیتون کے تیل میں پکائیں تو بہترین ہے۔ ⑤ انڈا، گوشت، نمک، چکنائی، تیل، گھی، (مارجرین) چینی اور گرم مصالحہ وغیرہ کا استعمال جتنا آپ کر رہے ہیں اسکا آدھا کر دیں۔ زیادہ نمک صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ ترجیاً ”Potassium chloride“ پوٹاشیم کلورائیڈ“ نمک استعمال کریں یہ ”No Salt“ کے نام سے بھی ملتا ہے۔ اس لئے کہ نمک جسے سوڈیم

کلورائیڈ (sodium chloride) کہتے ہیں، دل کیلئے نقصان دہ ہے۔

6 سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ سلاڈ، گاجر، مولی، کھیرا اور پھل بھی کھائیں۔

سیب، ناشپاتی، وغیرہ جو پھل آپ چھلکے کے ساتھ کھا سکتے ہوں وہ چھلکے کے ساتھ کھائیں کیونکہ انکے چھلکوں میں بہترین غذایت ہوتی ہے۔ 7 کھانا پیٹ بھر کر نہ

کھائیں۔ پیٹ کا ایک حصہ کھانے، ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا کیلئے رکھیں۔

کوشش کریں صرف 2 وقت کھائیں صبح اور شام یعنی صبح کا اچھا ناشتہ اور شام کا

کھانا۔ (بچ میں اگر بھوک لگے تو چنے یا ایک سیب یا گاجر یا انڈا کی صرف سفیدی

تھوڑی مقدار میں کھا سکتے ہیں) 8 خون میں کولسٹرول (چربی) 50 سال کی عمر کے

بعد چیک کرواتے رہیں اگر یہ زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ کولسٹرول کی

زیادتی دل کے دورہ کا باعث ہے۔ 9 پیاز اور لہسن زیادہ استعمال کریں۔ رسول اکرم

ﷺ نے فرمایا: ”پیاز اور لہسن کو پکا کر کھاؤ۔“ (سنن ابن ماجہ) 10 ہر شخص اپنا بلڈ

پریشر (Blood Pressure) اور بلڈ شوگر (Blood Sugar) بھی ہر سال چیک کرواتا

رہے اور بڑھ جانے کی صورت میں علاج و احتیاط کریں۔ قرآن پڑھنا اور سننا ہر بیماری کا

علاج ہے۔ اس سے بلڈ پریشر بھی نارمل ہو جاتا ہے اور تمام تکالیف اِنْ شَاءَ اللّٰہ تَعَالٰی

ختم ہو جائیگی۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ضرور پڑھئے یا سنئے۔ 11 تمباکو، نسوار، گٹکا اور

سگریٹ کا استعمال فوراً بند کر دیں۔ تمباکو اور نسوار کھا کر بیمار پڑنے اور اسکی وجہ

سے مرنے والے کی موت خو دکشی کے برابر ہے اور خو دکشی حرام موت

ہے۔ اس سے بچیں۔ تمباکو ہلکا زہر

(Slow Poison) ہے جو آہستہ آہستہ بیمار کرتا ہے اور پھر حرام موت مار دیتا ہے۔

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”اپنے آپ کو جان بوجھ کر ہلاکت میں مت ڈالو۔“

(البقرہ 2: آیت 195) ﴿علما کا فتویٰ ہے کہ تمباکو کا کسی بھی طریقہ سے استعمال حرام ہے﴾

12 روزانہ 1800 کیلوریز سے زائد نہ لیں اگر وزن کم کرنا ہو تو ہر ہفتہ 200 کیلوریز کم کرتے چلے جائیں یہاں تک کہ 1200 کیلوریز یومیہ رہ جائیں۔ اس سے کم نہ ہوں۔

13 مریض سے ملنے کے بعد ہاتھوں کو دھو لیجئے 14 50 سال کی عمر کے بعد ہر سال عورتوں کو اپنے Mammogram ٹیسٹ (چھاتی میں خرابی کا پتہ چلانے کا طریقہ) کروانا چاہئے، 15 50 سال کی عمر کے بعد ہر مرد اور عورت کو ہر سال پروسٹریٹ کینسر (Prostrate Cancer) کا ٹیسٹ کروانا چاہئے۔

16 60 سال کے بعد مردوں اور عورتوں کو سالانہ ای سی جی (ECG) اور دل کے دوسرے ٹیسٹ بھی کروانے چاہئیں

17 باغات کی سیر ہفتہ میں کم از کم 3 بار کیجئے صحت کیلئے بہتر ہے

18 نماز وقت پر پڑھئے۔ 19 ہر وقت خوش رہئے اور دوسروں کو بھی خوش رکھئے

20 اپنے آپ کو صحت مند سمجھیں۔ 21 ہمیشہ سچ بولیں اور صاف اور اچھی بات کریں

22 جب بھی موقع ملے زیادہ تیز تیز پیدل چلئے۔ 23 سیڑھیاں زیادہ چڑھیں اور اتریں

لیکن دل کے مریض یہ عمل آہستہ آہستہ اور کم سے کم کریں۔ 24 دوسروں کا کھوج نہیں

لگائیں۔ قرآن مجید میں اس سے منع کیا گیا ہے (الحجرات 49: آیت 12)

25 اپنے جسم کے ہر عضو کا خیال رکھیں اور اسے اعتدال سے استعمال کریں

26 روزانہ ورزش کریں۔ 27 دوائیاں وقت پر کھائیں۔ 28 مسکراتے رہیں

29 خوشبو اور پھول سونگھیں۔ 30 ہر اچھا کام کے کرنے پر اپنے آپ کو شاباش دیں۔

31 ہر برا کام کرنے پر اپنے آپ کو سزا دیں اور اَسْتَغْفِرُ اللہ بار بار پڑھیں۔

32 زیادہ لوگوں سے ملیں۔ 33 اپنے مسائل کا حل خود تلاش کریں دوسروں کے لئے

مسائل نہیں پیدا کریں۔ 34 وہ چیزیں جو آپ تبدیل نہیں کر سکتے ان کو قبول کر لیں۔

35 خوشی دوسروں کے ساتھ بانٹیں۔ 36 اپنی چیزیں دوسروں کو استعمال کرنے دیں

37 غصہ پر قابو رکھیں۔ یہ بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ قرآن مجید میں غصہ پی جانے

والوں کی تعریف بیان ہوئی ہے۔ (ال عمران 3: آیت 134) رسول کریم ﷺ سے ایک شخص نے عرض کیا کہ مجھے کچھ نصیحت کیجئے تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”غصہ نہ کیا کرو“ اس نے کئی بار آپ ﷺ سے گزارش کی کہ کچھ نصیحت کیجئے۔ رسول کریم ﷺ نے ہر بار اس سے یہی فرمایا کہ غصہ نہ کیا کرو۔ (بخاری) 38 ”کسی کو گالی نہ دیں۔“ (ابو داؤد) 39 اپنے گھر والوں اور رشتہ داروں کو وقت دیں 40 غریب رشتہ داروں کی مالی مدد کریں۔ 41 ماں باپ کو بار بار مسکرا کر دیکھیں اس میں صحت بھی ہے اور ثواب بھی اور اگر وہ حیات نہیں تو ان کیلئے مغفرت کی دعا بار بار کریں۔ مثلاً:

رَبِّ اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا (بنی اسرائیل 17: آیت 24)

42 اپنے آپ پر اعتماد کریں اور اپنے آپ سے کہیں ”اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی میں یہ کام کر سکتا ہوں۔“ 43 دوسروں سے مدد طلب نہیں کریں بلکہ ان کی مدد کریں 44 تازہ ہوا میں گھرے سانس لیں۔ 45 سبزی دالیں اور مچھلی زیادہ کھائیں 46 روزانہ ایک سیب کھائیں۔ 47 اپنے بچوں کو روزانہ پیار کریں اور گلے لگائیں 48 سیدھے بیٹھیں۔ 49 کمر سیدھی رکھیں۔ 50 دنیا کی خبر رکھیں بے خبر نہ رہیں 51 تیل میں کھانا پکائیں (بناسپتی میں نہیں)۔

52 اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا کریں یعنی بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہتے رہیں۔

53 اپنے برے اعمال چھوڑ کر اچھے اعمال کریں۔ 54 پہلے تو لیں پھر بولیں۔

55 کم بولیں زیادہ سنیں۔ 56 کھانا کم کھائیں پانی زیادہ پیئیں۔ 57 ایمانداری اپنائیں۔

58 اللہ کے فرائض، ماں باپ کے فرائض، رشتہ داروں کے فرائض وقت پر ادا کریں۔

59 لوگوں کو معاف کریں اور نیکی کر کے بھول جائیں۔ 60 اللہ تعالیٰ سے پُر امید رہیں

اور اس کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ 61 8 گھنٹے روزانہ سوئیں نہ زیادہ اور نہ ہی کم۔

62 سڑک پار کرنے سے پہلے دائیں بائیں ضرور دیکھیں۔

صحت مند رہنے کیلئے خوراک گائیڈ

- ① مچھلی یا مرغی کی 1 یا 2 چھوٹی بوٹیاں (زیادہ سے زیادہ ہفتہ میں 3 بار)
- ② ابلی ہوئی دالیں، سبزیاں اور ٹرید روزانہ مناسب مقدار میں کھا سکتے ہیں
- ③ روزانہ صبح، ایک پیالی دودھ، شہد کے ساتھ، دوپہر کے کھانے کے ساتھ دہی آدھا کپ۔ براؤن بریڈ، سلاد اور پھل مثلاً سیب وغیرہ روزانہ مناسب مقدار میں کھائیں
- ④ کھانا جلد کھالیں، ترجیاً بعد نماز مغرب اور بعد نماز عشا سو جائیں۔ یہی مسنون عمل بھی ہے۔ ⑤ سادہ خوراک کو ترجیح دیں۔

غذائی اشیا کی کیلوریز

براون ڈبل روٹی		ایک سلاؤس	80 کیلوریز
سفید ڈبل روٹی		ایک سلاؤس	80 کیلوریز
چپاتی درمیانی		ایک عدد	160 کیلوریز
چاول ابلے ہوئے		1/3 کپ	80 کیلوریز
دلیا پکا ہوا		آدھا کپ	80 کیلوریز
دال ابلی ہوئی		ایک کپ	80 کیلوریز
مچھلی / مرغی		30 گرام	55 کیلوریز
گائے / بکرے کا گوشت		30 گرام	75 کیلوریز
انڈا ابلا ہوا		ایک درمیانہ	75 کیلوریز
کیلا		ایک درمیانہ	120 کیلوریز
سیب / کینو		ایک درمیانہ	60 کیلوریز
پیتا / تربوز کٹا ہوا		ایک کپ	60 کیلوریز
چکوترا		آدھا درمیانہ	60 کیلوریز
آلو ابلا ہوا		ایک درمیانہ	80 کیلوریز

مٹر اہلی ہوئی		آدھا کپ		80 کیلوریز
کھیرا کچا		ایک کپ		14 کیلوریز
پھول گوبھی		آدھا کپ		16 کیلوریز
مولی کچی / کٹی ہوئی		آدھا کپ		20 کیلوریز
دودھ بالائی والا		125 ملی لیٹر		80 کیلوریز
دودھ بغیر بالائی		125 ملی لیٹر		65 کیلوریز
آسکریم		ایک کپ		255 کیلوریز
کولڈ ڈرنک		375 ملی لیٹر		140 کیلوریز
کھانے کا تیل		ایک چائے کا چمچہ		45 کیلوریز
گھی		ایک چائے کا چمچہ		45 کیلوریز
بادام (درمیانے)		6 عدد		45 کیلوریز
مونگ پھلی (بڑے دانے)		10 عدد		45 کیلوریز

★ آپ روزانہ کتنی کیلوریز لیں:- اگر آپ دفتری کام کرتے ہوں تو 24 گھنٹوں میں 1800 کیلوریز اور گھریلو خاتون ہوں تو زیادہ سے زیادہ 1600 کیلوریز لیں۔ اگر آپ ایک گھنٹہ روز تیز تیز پیدل چلتے ہوں تو 2000 کیلوریز سے زیادہ نہیں لیں۔ اس سے کم ہوں تو بہتر ہیں۔ دعوت کا کھانا عام گھریلو کھانے سے آدھا کھائیں اگر زیادہ کھا لیں تو دوسرے دن ناشتہ یا دوپہر کا کھانا بالکل نہ کھائیں تاکہ نقصان پورا ہو جائے، بہتر ہے دوسرے دن نفلی روزہ رکھ لیں اور اس دعوت کے کھانے کو سحری سمجھیں اور سحری کے وقت صرف پانی پیجئے۔ اپنا وزن ہر گز نہ بڑھنے دیں۔ ورنہ بیماریاں ہی بیماریاں، اگر آپ کا وزن زیادہ ہو تو کم کیلوریز لے کر وزن کم کریں اگر بستر پر ہوں تو 900 کیلوریز لیں۔ (بہتر ہے کچھ نہ کچھ پیدل چلیں) نماز وقت پر پڑھیں۔

طاعون کا علاج و حفاظت

★ طاعون کی گلٹی :- ① سورہ فاتحہ کثرت سے پڑھ کر دم کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ شفا ہوگی۔ ② علامہ ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں ”ہر بیماری کی ایک دوا ہے۔“ سورہ فاتحہ سے بحسن عقیدہ علاج کریں۔ 7 بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں یہ ہر بیماری کا بہترین علاج ہے۔

③ طاعون کے مریض کو 8 دن تک سوائے دودھ کے کھانے پینے کو کچھ نہ دیں۔ جب بھوک پیاس لگے تو دودھ ہی پلائیں اگر برف سے ٹھنڈا کر کے دیں تو بہتر ہے۔ ④ 11 دانے صبح و شام کلونجی پیس کر شہد کے ساتھ کھائیں۔ یہ علاج بھی ہے اور حفاظت بھی۔ ہر نماز کے بعد دعاء صحت مانگئے۔

طلاق سے بچنے کے اسلامی طریقے

طلاق سے بچنے کیلئے میاں بیوی (صفحہ نمبر 12 پر) دیئے گئے 9 اسلامی حل کے ساتھ ساتھ یہ 9 کام بھی کریں: ① مرد اور عورتیں سورہ نساء اور سورہ طلاق کا ترجمہ و تفسیر بار بار پڑھیں تاکہ آپکو طلاق کے بعد کی مشکلات کا علم ہو جائے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”اللہ کے نزدیک حلال چیزوں میں سے انتہائی ناپسندیدہ چیز طلاق ہے۔“ (ابوداؤد)

② شوہر گھر کا نگراں اور محافظ ہے اس لئے اسکو چاہئے کہ حکمت سے کام لے۔ اس پر عورت سے زیادہ ذمہ داریاں ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”عورت ٹیڑھی پسلی سے پیدا ہوئی ہے وہ آپ کے ساتھ ہمیشہ ایک طریقہ (عادت) پر قائم نہیں رہتی۔ آپ اگر اس سے فائدہ اٹھانا چاہیں تو اسکے ٹیڑھے پن کے ہوتے ہوئے فائدہ اٹھاتے رہیں اگر آپ اسکے ٹیڑھے پن کو سیدھا کرنا چاہیں گے تو اسکو توڑ دیں گے اور اسکا توڑنا اس کو طلاق دینا ہے۔“ (مسلم)

③ دونوں صبر، برداشت اور درگزر سے کام لیں۔ ایک دوسرے سے نفرت نہ کریں اگر کسی میں ایک عادت بری ہے تو دوسری عادت اچھی بھی ہوگی۔ حقوق زوجین ادا کرتے رہیں۔ خراب حالات سے ہمیشہ سمجھوتہ کریں۔ روزانہ ایک دوسرے سے لفظاً محبت کا اظہار کرتے رہیں۔ جلد بازی نہ کریں۔

﴿مزید پڑھئے ترجمہ و تفسیر (النساء: 4: آیات 19 اور 79)﴾

④ دونوں ایک دوسرے کو تحفہ دیں۔ اس سے آپس میں محبت بڑھتی ہے، ہلکی پھلکی تفریح مثلاً گھر کی حدود میں ایک دوسرے کے ساتھ دوڑ لگائیں کبھی خود آگے نکل جائیں کبھی بیوی کو آگے نکل جانے دیں، جیسے رسول اکرم ﷺ اپنی شریک حیات عائشہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ کیا کرتے تھے (بخاری)

⑤ آپس میں ایک دوسرے سے اچھا سلوک کریں۔ مغرور اور بخیل نہ بنیں اللہ تعالیٰ موافقت پیدا کر دیگا اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ یاد رکھیں کہ طلاق دینے سے میاں بیوی کی زندگی تو خراب ہوتی ہی ہے ساتھ ساتھ بچوں کی بھی۔ بالخصوص بچوں کی شادی کے وقت۔ ⑥ طلاق کی وجہ سے دونوں خاندانوں میں پھوٹ پڑ جاتی ہے۔ اسکا نقصان صرف دو انسانوں تک محدود نہیں رہتا۔

⑦ ”میاں بیوی کو جدا کرنا شیطان کا سب سے زیادہ پسندیدہ فعل ہے۔“ (مسلم)
اس لئے اختلافات کے دنوں میں بار بار پڑھئے:

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

⑧ نماز کی پابندی کریں کیونکہ نماز برے کاموں سے روکتی ہے۔ ہر نماز کے بعد دل سے دعا مانگیئے کہ اللہ رب العزت آپس میں محبت اور خلوص پیدا کر دیں۔ مجرب عمل ہے۔ ⑨ دونوں ایک دوسرے کے لئے قربانی دیں یعنی ہر کام میں ایک دوسرے کو ترجیح دیں اور ایک دوسرے کی عزت کریں۔

طہارت صحت کیلئے ضروری ہے

صحت مند رہنے کیلئے روزانہ غسل کریں کیونکہ جسم کا پاک و صاف رہنا صحت کیلئے ضروری ہے، اس سے جسم کے مسام کھلتے ہیں۔ ورنہ بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے۔ اللہ رب العزت نے بھی اس بات پر بہت زور دیا ہے۔

فرمان الہی ہے:- **وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا**..... (المائدہ 5: آیت 6)

(ترجمہ) ”اور اگر تم جنابت کی حالت میں ہو تو سارا بدن پاک کرو۔“

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”جو آدمی جمعہ کے دن (اپنی بیوی کو) غسل کرائے اور خود بھی غسل کرے اور جلدی نماز جمعہ کیلئے جائے اور شروع سے خطبہ میں شامل ہو اور پیدل جائے سوار نہ ہو، امام کے قریب ہو کر (خطبہ) سنے اور لغو باتیں نہ کرے اسے ہر قدم پر ایک سال کے قیام اور روزوں کا اجر ملے گا۔“ (ترمذی، ابوداؤد، مشکوٰۃ، باب التنظیف و التبیكیر)

حیض (عورت کا ماہانہ نظام)، اولاد کی پیدائش (نفاس)، ہم بستری، بدخوابی اور احتلام کے بعد غسل کرنا فرض ہے۔ یہ غسل جلدی کیجئے۔

★ غسل جنات کرنے کا سنت طریقہ یہ ہے:- ① پہلے دونوں ہاتھ دھوئیں پھر استنجا کی جگہ اور وہ جگہ جہاں نجاست لگی ہوئی ہو دھوئیں۔ ② اس کے بعد نماز والا وضو کریں سوائے پاؤں دھونے کے (غسل مکمل کرنے کے بعد پاؤں دھولیں) اور سر پر اس طرح پانی ڈالیں کہ سارے جسم پر بہہ جائے۔ ③ غسل جنابت میں منہ بھر کر کلی (غرارہ) کرنا اور (اگر روزہ نہ ہو تو) ناک میں پانی زور سے چڑھانا اور پورے بدن پر ایک مرتبہ پانی بہانا فرض ہے۔ پورے بدن پر 3 مرتبہ پانی بہانا افضل ہے (بخاری)

④ غسل کے بعد وضو کرنا ضروری نہیں اگر کر لیں تو بہتر ہے (ترمذی) ⑤ غسل میں اس بات کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے کہ جسم پر بال برابر جگہ بھی خشک نہ رہے۔ (ابوداؤد)

⑥ زیادہ تر اللہ کے رسول ﷺ ہر نماز کیلئے تازہ وضو کیا کرتے تھے۔ (مسلم)

⑦ لیکن ایک ہی وضو سے کئی نمازیں پڑھنا بھی آپ ﷺ سے ثابت ہے۔ (بخاری)

⑧ وضو پر وضو کرنا باعث اجر و ثواب ہے۔ (ابوداؤد)

★ خواتین کا غسل جنابت :- ① سارے بال بھگونا اور بالوں کی جڑوں میں پانی پہنچانا فرض ہے۔ بالوں کی جڑوں میں اگر پانی نہیں پہنچا تو غسل نہیں ہوگا۔

② ماتھے پر افشاں ہو، بالوں میں گوند لگا ہوا ہو، ہونٹوں پر سرخی لگی ہوئی ہو یا اس قسم کا کوئی اور سامانِ آرائش (MAKE-UP) استعمال کیا گیا ہو تو اس کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہئے تاکہ نیچے کی جلد تک پانی پہنچ جائے ورنہ غسل نہیں ہوگا۔

③ اس غسل میں وضو بھی نماز کے وضو کی طرح ہی ہوتا ہے۔ چونکہ وضو غسل جنابت کا اہم رکن ہے اس لئے مسنون وضو کے مسائل بھی معلوم ہونا ضروری ہیں۔

﴿مزید معلومات کے لئے پڑھئے ہماری کتاب ”آپ ﷺ کے لیل و نہار“﴾

عشا کی نماز کے بعد جاگنے کے نقصانات

رسول اکرم ﷺ نے عشا کے بعد جاگنے اور گفتگو کرنے کی ممانعت فرمائی اور فرمایا:- ”عشا کے بعد وہی شخص جاگے جس نے کوئی دینی کام کرنا ہو یا گھر والوں سے ضرورت کی بات کرنی ہو۔“ (ترغیب و ترہیب)۔ دن بھر کی تھکاوٹ کے بعد رات جلدی سونیں (جسکو اللہ کریم نے آرام کیلئے بنایا ہے) اور صبح جلدی اٹھیں تو آپکی صحت بھی بہترین رہے گی اور دنیاوی کام بھی آرام سے پورے ہو جائیں گے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ رات کو دیر سے سونے کی وجہ سے تہجد اور نمازِ فجر باجماعت نکلنے کا خطرہ ہے۔ مکمل آرام نہیں کریں گے تو بدخوابی، بے سکونی، چڑچڑاپن، ذہنی دباؤ اور دوسری بیماریوں کا اندیشہ ہے۔ جو لوگ رات کو جلدی نہیں سوتے ان میں اعصابی اور نفسیاتی امراض کی کثرت پائی جاتی ہے اور مایوسی اور ڈپریشن (Depression) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کہاوت ہے:

”جلدی سونا، جلدی اٹھنا انسان کو صحت مند، عقلمند اور دولت مند بناتا ہے۔“

عمر میں اضافہ کے طریقے

انسان کی زندگی کے وہ دن جو بیماری و لاچارگی میں گزرتے ہیں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسے دین و دنیا کا ہوش نہیں رہتا۔ صحت کا خاص خیال رکھئے احتیاط کیجئے تاکہ بیماری نہ آئے۔ درج ذیل اعمال عمر میں اضافہ اور برکت کا باعث بنیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ”جس کو یہ اچھا لگے کہ اسکے رزق اور عمر میں اضافہ ہو تو اسے چاہئے کہ وہ صلہٴ رحمی کرے۔“ (بخاری)

وضاحت: رشتہ داروں سے ملے، تحفہ دے، غریب ہوں تو مالی تعاون کرے،

بے روزگار ہوں تو ان کو کاروبار کرا دے

❷ اگر آپ روزانہ کم کھائیں (بھوک رکھ کر) تو آپ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تاحیات ہشاش بشاش رہیں گے اور اچھی صحت کی وجہ سے آپ آخری عمر تک ہر عبادت بآسانی کر سکیں گے۔ زیادہ کھانے سے بیماریاں ہی بیماریاں اور تکالیف ہی تکالیف۔ جو دن بیماری میں نہیں گزریں گے دراصل وہ آپ کی عمر میں اضافہ ہیں۔

❸ ہر نماز کے بعد دعا کرتے رہنے سے عمر میں درازی کی درخواست قبول ہوتی ہے۔ عافیت، صحت اور ایمان بھی مانگئے۔ ❹ اگر آپ ایسے نیک اعمال کریں جو صدقہ جاریہ ہوں مثلاً کنواں، مسجد، مدرسہ، علم جس سے فائدہ ہو (جیسے یہ کتابیں) اور نیک اولاد جو آپ کے لئے دعا کرے تو ان کا ثواب آپ کو مرنے کے بعد بھی ملتا رہے گا یعنی آپ کی عمر بڑھ گئی۔ ❺ نفلی روزہ رکھئے یعنی آپ کی عمر اس دن کی 10 گنا ہوگئی جس دن آپ نے نفلی روزہ رکھا کیونکہ ایک روزہ کا ثواب 10 گنا ہے۔ رسول اکرم ﷺ ہفتہ میں 2 نفلی روزہ رکھتے تھے۔ پیر اور جمعرات کا۔ (ابوداؤد)

دوسرے کام جن سے عمر بڑھتی ہے :- ❶ مسلمانوں کی ضروریات پوری کرنا اور ان کی خدمت کرنا ❷ خوش اخلاقی ❸ پڑوسیوں کا خیال رکھنا ❹ اعتکاف کرنا ❺ شب قدر

اور ذوالحجہ کے ابتدائی 10 دنوں کی عبادت 6 قرآن مجید روزانہ پڑھنا اور بعض سورتوں کو بار بار پڑھنا مثلاً سورہ یس، ملک، کافرون، اخلاص اور معوذتین۔

7 ذکر اللہ کثرت سے کریں لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ۔ دنیاوی کاموں کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کا ذکر بھی کرتے رہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول کریم ﷺ کی زبان ذکر اللہ سے ہر وقت تر رہتی تھی۔ ازواج مطہرات رضی اللہ عنہا اپنے گھریلو کاموں کے ساتھ ساتھ ذکر الہی بھی کرتی رہتی تھیں۔ جو کھانا اس طرح پکایا جائے گا زیادہ بابرکت اور لذیذ ہوگا اِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالٰی

8 یہ آیات پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے عمر میں درازی کے لئے دعائیں مانگیں اِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ قبول ہوں گی۔

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِيْنَ رَءُوفٌ رَّحِيْمٌ ﴿٦٨﴾ فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ ۚ

لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ﴿٦٩﴾

(ترجمہ) ”(اے لوگو) تمہارے پاس ایک ایسے پیغمبر (ﷺ) تشریف لائے ہیں جو تمہاری ہی جنس سے ہیں، جن پر تمہاری تکلیف نہایت گراں گزرتی ہے، جو تمہاری بھلائی کے بڑے خواہشمند رہتے ہیں اور جو مومنوں پر بڑے ہی شفیق اور مہربان ہیں۔ پھر بھی اگر وہ (لوگ) روگردانی کریں تو آپ کہہ دیجئے کہ مجھے تو اللہ ہی کافی ہے، اسکے سوا کوئی (سچا) معبود نہیں۔ میں نے اسی پر بھروسہ کیا ہے اور وہی عرش عظیم کا رب ہے۔“

(التوبہ: 9: آیات 128 تا 129)

عورتوں کے امراض کا علاج

★ ایام حیض اور نفاس میں نکلنے والا خون زہریلا، تیزابی اور بدبودار ہوتا ہے اس لئے اس کا نکلنا ضروری ہے۔ اسلام امن، سکون اور صحت کا مذہب ہے۔ اس سے بغاوت سراسر امراض اور بے سکونی کو دعوت دینا ہے۔ ایام حیض اور نفاس میں ہم بستری سے

یہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں: ① آتشک ② سوزاک ③ پیشاب کی بیماریاں ④ حیض میں رکاوٹ وغیرہ۔ ان ایام میں ہم بستری نہ کریں۔ ﴿پڑھئے تفسیر (البقرہ 2: آیت 222)﴾

★ علاج کثرتِ حیض:- ① چقدر زیادہ استعمال کریں۔ اسکے علاوہ ہرے پتوں والی سبزیاں مثلاً ساگ، سویامین، چولائی، سرسوں کا ساگ، کڑھی پتتا، ہرا دھنیا، پودینہ، کالا اور سفید چنا مختلف دالیں اور بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال کریں۔ ان کے استعمال سے اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ عورتیں زنانہ بیماریوں کا شکار نہیں ہوں گی۔ لگاتار استعمال سے پرانی بیماریاں بھی اِنْ شَاءَ اللہ العزیز جلد ٹھیک ہو جائیں گی۔

② روزانہ کم از کم ایک گلاس دودھ پیئیں اور جسمانی ورزشیں بھی کریں اور روزانہ زیادہ سے زیادہ پیدل چلیں۔ ترجیماً گھاس پر ③ 10 گلاس مکے کا پانی روزانہ پیئیں، 2 گلاس ایک ساتھ ناشتہ سے آدھا گھنٹہ پہلے۔ ④ سونف 15 گرام، کالی مرچ 5 گرام دونوں کو ایک گلاس پانی میں پیس کر چھان لیں۔ صبح و شام پیئیں۔

⑤ مہندی بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ مہندی لگے ہاتھوں پر باوجود کام کرنے کے چھالے نہیں پڑتے۔ مہندی لگانا دل کی دھڑکن اور کثرتِ حیض میں بھی مفید ہے بشرطیکہ پورے ہاتھوں میں گہری مہندی لگے۔

⑥ خشک دھنیا ایک چائے کا چمچہ آدھ لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی آدھا باقی رہے تو اتار کر شہد ملا لیں اور اسے نیم گرم صرف 7 دن تک پیئیں۔

نوٹ: اگر مرد کو زیادہ شہوت ہو تو سبزیاں کھائیں اور روزہ رکھیں۔ ایک چٹکی پسا ہوا دھنیا پانی کے ساتھ 7 دن تک کھائیں اس سے زیادہ نہیں ﴿

★ حیض کا رک جانا:- جب عورت کو کھل کر حیض نہ آئے یا تکلیف سے آئے یا بالکل بند ہو جائے تو اس سے کئی قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً سر میں درد سر چکرانا، فساد خون کے امراض، خارش اور پھنسیاں وغیرہ علاج یہ ہیں:-

- ① سونف 25 گرام، گڑ 25 گرام ایک لیٹر پانی میں ابالیں۔ جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر صبح و شام گرم پیئیں۔ ② بادام 10 گرام، کشمش 20 گرام، ناریل 10 گرام اور چھوہارے 3 عدد حیض کے دنوں میں روزانہ گرم دودھ کیساتھ کھائیں۔
- ③ ہر کھانے کے ساتھ ایک جوالہسن باریک کاٹ کر یا ابال کر ہر کھانے کے بعد اس کا جوشاندہ پیئیں (جوشاندہ زیادہ بہتر ہے)۔ ④ ایام ماہواری سے ایک ہفتہ پہلے صبح و شام 25 گرام سونف دودھ کے ساتھ لیں۔ اگر نفاس کا خون رک جائے تو اس میں بھی فائدہ مند ہے۔ ⑤ گاجر کے بیج 15 گرام، گڑ 25 گرام 2 گلاس پانی میں ابالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر پیئیں۔ اگر حیض درد سے آتا ہو تو حیض کے دنوں میں یہ مشروب پینے سے درد نہیں ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ﴿آلو، مسور اور خشک غذائیں حیض کو روکتی ہیں ان سے ان ایام میں پرہیز کریں﴾ روزانہ 10 گلاس پانی ضرور پیئیں۔ ترجیاً ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس۔ ⑥ اگر گرمی یا خشکی کی وجہ سے حیض بند ہو جائے تو ایک کپ عرق سونف میں ایک ایک چھوٹا چمچ مغز تخم تربوز اور شہد ملا کر صبح و شام پیئیں۔ پانچوں وقت کی نماز کی پابندی اور ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعائے صحت مانگئے:

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِیْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرے بدن میں عافیت دیجئے۔“ (ابن ماجہ)

- ★ سیلان الرحم (لیکوریہ یا LECUERA EA) :- جس طرح جریان مردوں کی صحت کیلئے خطرناک ہے اسی طرح سیلان الرحم عورتوں کی صحت کیلئے خطرہ ہے۔ اس مرض میں کمر میں درد اور قبض رہتا ہے۔ پیشاب کی بار بار حاجت اور خارش ہوتی ہے۔ تیل، گڑ، شکر، ترش اشیا اور سرخ مرچ وغیرہ کے زیادہ استعمال سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔
- ① پھکری 3 گرام کو 50 گرام پانی میں حل کر کے اس میں صاف کپڑے کی گدی تر

کر کے رحم کے اندر رکھئے۔ ② چوتھائی گلاس انگور کا رس یا تھوڑے سے انگور صبح و شام کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر حاملہ عورت وقفہ وقفہ سے انگور استعمال کرے تو غشی، چکر، مروڑ، سوزش، قبض وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی اور بچہ بھی تندرست ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللہ

③ آدھا کپ چاول ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ 100 گرام مونگ توے پر بھونیں اور پس کر رکھ لیں ایک چمچہ مونگ کا یہ سفوف بھیکے ہوئے چاول کا پانی کے ایک کپ میں حل کر کے روزانہ ایک بار پیئیں۔ ④ عورت کی شرم گاہ میں میتھی کی چائے کی پچکاری یا چھینٹے مارنا بھی لیکوریا کا مؤثر علاج ہے۔ ⑤ صبح اٹھتے ہی 2 گلاس پانی پینے سے گردے اور آنتیں صاف ہو جاتی ہیں اور قبض دور ہو جاتا ہے۔ ⑥ ناشتہ کے بعد خشک انجیر 3 دانہ روزانہ کھائیں۔ ⑦ نماز پابندی سے وقت پر پڑھیں، اللہ کریم سے بار بار دعائیں کریں۔ ⑧ ایک چٹکی کلونچی پیس کر اور ایک چمچہ شہد کسی بھی وقت کھائیں۔

⑨ روزانہ ایک چمچہ اسپنول کی بھوسی بھی پانی میں بھگو کر کھائیں۔ ⑩ دن بھر میں 12 گلاس پانی ضرور پیا کریں۔ اِنْ شَاءَ اللہ العزیز یہ دونوں بیماریاں بہت ہی جلد ختم ہو جائیں گی۔

★ زچگی میں آسانی:- ① زعفران 2 گرام کو آدھی پیالی عرق کیوڑا میں پیس کر نیم گرم پیئیں۔ ② سونف 50 گرام 2 لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی ایک کپ بچے تو اس میں گر 25 گرام اور گائے کا گھی 15 گرام ملا کر گرم گرم پلا دیں۔

③ تین گرام سفید زیرہ کے جوشاندہ میں دودھ اور شہد ملا کر حمل کے پورے عرصہ میں روزانہ ایک بار پیا جائے تو رحم مادر میں بچہ کی نشو و نما میں مدد ملتی ہے۔ زچگی میں آسانی رہتی ہے۔ ماں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اِنْ شَاءَ اللہ العزیز

★ درد رحم:- 11 عدد کالی مرچ کے جوشاندہ کو شہد میں ملا کر پینا رحم کے درد کو دور کرتا ہے۔ خصوصاً وہ درد جو رکے ہوئے حیض سے ہوتا ہو۔

★ برائے دردِ زہ :- بار بار رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تَعَسِّرْ وَتَمِّمْ بِالْخَيْرِ وَبِكَ نَسْتَعِينُ (ترجمہ) ”اے میرے رب، (ولادت میں) آسانی فرما۔ مشکل نہ بنا، بھلائی کے ساتھ پایہ تکمیل تک پہنچا اور ہم آپ ہی کی مدد کے طلب گار ہیں۔“

پڑھ کر حاملہ اپنے اوپر دم کرے اور آسانی کی دعا مانگے۔

★ اندام نہانی کی خارش :- ① عورت کی شرمگاہ میں کھجلی، جلن اور بے چینی رہتی ہو تو نیم کے تازہ پتے 125 گرام ایک لیٹر پانی میں جوش دیکر چھان لیں اور سہاگہ بھنا ہوا 3 گرام ملائیں۔ اس محلول سے خارش کی جگہ کو صبح و شام دھوئیں۔

② کپڑے کا صاف ٹکڑا 4 تہہ کر کے دودھ میں بھگو کر خارش کی جگہ پر رکھئے۔ یہ عمل دن میں 3 بار کریں کم از کم 7 دن تک۔ ③ پھنکری 5 گرام ایک لیٹر پانی میں حل کر کے دن رات میں 3 مرتبہ خارش کی جگہ کو دھوئیں یا تھوڑا سا ڈیٹول پانی میں ملا کر دھوئیں اگر آپ کو اس سے الرجی نہ ہوتی ہو تو ہر قسم کی خارش اور دانوں کیلئے بھی ڈیٹول صابن فائدہ مند ہے۔

★ دورانِ حمل :- ① روزانہ انگور کھائیں یا اس کا رس تھوڑی مقدار میں پیئیں۔ ② روزانہ مالٹا اور صرف ایک سیب چھوٹا کھائیں۔ آئرن کی گولیاں کم کھائیں

إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى ہر قسم کی بیماریوں سے حفاظت ہوگی۔ آئرن کی گولیاں اور سیب زیادہ نہ کھائیں بچہ کالا پیدا ہو سکتا ہے۔ ③ روزانہ 12 گلاس پانی پیئیں اور ایک گولی بی کمپلیکس لیں۔ ④ خوبصورت و تندرست بچہ کیلئے روزانہ سورۃ یوسف کی تلاوت کریں۔ ⑤ نماز وقت پر ادا کریں اور ہر نماز کے بعد تہہ دل سے یہ دعا ضرور مانگیں :

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے نیک اولاد عطا فرمائیے۔“ (الصُّفَّت 37: آیت 100)

إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى دل کی مراد پوری ہوگی اور خوبصورت لڑکا یا لڑکی پیدا ہوگی۔ شوہر بھی

ہر نماز کے بعد یہی دعا مانگے اور اپنی صحت کیلئے بھی ہر نماز کے بعد دعا ضرور مانگئے۔

★ برائے حفاظت حمل:- ① اگر حمل ساقط ہونے کا اندیشہ ہو تو بیوی اور شوہر کو چاہئے کہ روزانہ بعد نماز فجر 10 بار ”يَا مُبْدِي“ پڑھیں پھر روزانہ اللہ سے حفاظت حمل کیلئے دعا مانگتے رہیں۔ ② اگر حمل کے ضائع ہونے کا خطرہ ہو تو عورت اپنے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر 7 بار ”يَا رَقِيبُ“ پڑھ کر دعا مانگے کہ حمل ضائع نہ ہو اِنْ شَاءَ اللہ بچہ ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا۔ ③ حفاظت حمل اور حفاظت بچہ کیلئے پوری سورہ شمس (91) شروع حمل سے لیکر دودھ چھڑانے تک روزانہ پڑھئے (محبوب ہے)

★ اسقاط حمل:- ① بچہ دانی کی کمزوری سے حمل نہیں ٹھہرتا یا حمل گر جاتا ہے۔ اس بیماری میں کچھ ہفتے تازہ سنگھاڑے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ② روزانہ 12 گرام جو کا آٹا (چھنا ہوا) اور تل ہم وزن پیس کر شہد ملا کر کھائیں۔ ③ جس عورت کا حمل ساقط ہو جاتا ہو اگر وہ ابتدا سے لیکر انتہا تک روزانہ صبح کے وقت ثابت دھنیا کے 21 دانے اور شام کو زیرہ سیاہ کی دو چٹکیاں ٹھنڈے پانی سے نگل لیا کریں تو اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ اسقاط حمل نہ ہو گا اور وقت پر بچہ صحیح و تندرست پیدا ہو گا۔

★ حاملہ کے دانت اور مسوڑھے مضبوط رکھنے کا طریقہ:- حمل کے دوران جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے مسوڑھے نرم یا پلپے ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں خون رسنے لگتا ہے جس کے نتیجہ میں دانت کمزور پڑ جاتے ہیں۔ ① ہم وزن مقدار میں کھانے کا نمک اور میٹھا سوڈا ملا کر کسی ڈبیہ میں رکھ لیں اور گیلے برش پر اسے لگا کر ہر کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔ ہر کھانے کے بعد نمک ملے پانی سے اچھی طرح کلیاں کرنے سے بھی دانت اور مسوڑھے صحت مند رہتے ہیں۔ ② نیم اور ببول (کیکر) کی شاخوں سے مسواک کریں۔ اسی طرح خلال کا استعمال بھی مفید ہے۔ ③ شیر خوار بچوں کے دانتوں کی صحت کیلئے ماں کی غذا میں کیلشیم (Calcium) کا زیادہ ہونا ضروری ہے۔ اس دوران ماں دودھ زیادہ پیا کرے۔

★ بانجھ پن:- ① روزانہ سوئف 12 گرام، گل قند 50 گرام رات کو گرم دودھ

کے ساتھ کھائیں۔ ② ایک عدد جانفل (حکیم سے مل جاتی ہے) باریک پیس لیں اور اس کے 7 حصّہ کریں حیض سے فراغت کے بعد ایک حصّہ صبح کے وقت پانی کے ہمراہ لیں کم از کم 3 ماہ تک اِنْ شَاءَ اللّٰہ تعالیٰ حمل قرار پائیگا۔ نماز اور دعا کی پابندی کریں۔ ③ سونف آدھا کلو، مغز بادام 250 گرام، گھی آدھا کلو، شکر آدھا کلو۔ سونف باریک پیس کر مغز بادام کوٹ لیں پھر گھی کو گرم کر کے اس میں پسی ہوئی سونف ملا دیں اور شکر ملا کر اتار لیں پھر مغز بادام (کوٹے ہوئے) شامل کر لیں۔ جس دن حیض شروع ہو اس دن سے مرد اور عورت دونوں 30 گرام صبح و شام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنا شروع کریں۔ کم از کم 3 ماہ تک۔ ہر نماز کے بعد نیک اولاد کیلئے یہ قرآنی دعا بھی مانگتے رہیں :

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصّٰلِحِيْنَ

(ترجمہ) ”اے میرے رب، مجھے نیک اولاد عطا فرما۔“ (الصّٰفّٰتِ 37: آیت 100)

④ دونوں میاں بیوی پانچوں نمازیں وقت پر ادا کریں اور رات کے آخری حصّہ (تہجد) میں اٹھ کر اچھا وضو کریں اور 2 رکعت نماز حاجت برائے اولاد پڑھ کر اللہ ربّ العزت سے گڑگڑا کر دعا مانگیں۔ اسکے بعد ہم بستری کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہ الْعَزِیْزُ جلد کامیابی ہوگی۔ بند گوبھی کا بکثرت استعمال بے حد مفید ہے کچی ہو یا پکائی ہوئی۔

★ سن یاس (Menopause) :- عورتوں کے جب ایام بند ہونے لگتے ہیں (تقریباً 50 سال کے بعد) تو انکو مختلف تکالیف لاحق ہو جاتی ہیں مثلاً بال سفید ہونا، چہرہ پر جھریاں اور آخر میں وہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ماہواری مکمل بند ہونے سے پہلے کی چند علامات یہ ہیں :- ① ایام کی مدت میں کمی، ② کسی مہینہ میں ناغہ ہونا ③ کبھی بکثرت خون کا آنا ④ جنسی زندگی اور صلاحیت میں کم اور بے رغبتی۔

★ سن یاس کی تکالیف سے حفاظت :- ماہواری کا بند ہونا ایک قدرتی عمل ہے جو ہونا ہی ہے لیکن احتیاط علاج سے تکالیف میں کمی ممکن ہے۔ 30 سال کی عمر کے بعد

(یا اس سے پہلے اگر ممکن ہو تو) تو مندرجہ ذیل کام شروع کر دیں:

① بعد نماز فجر روزانہ ایک گھنٹہ یا جتنا بھی ممکن ہو پیدل چلیں۔ ② عمر اور قد کے لحاظ سے اپنا وزن ایک کلو کم رکھیں۔ ③ 10 گلاس پانی دن بھر میں پیئیں اور 2 گلاس صبح نہار منہ۔ ④ گوشت کم کھائیں۔ ہفتہ میں ایک پاؤ۔ ⑤ سن فلاور تیل یا Corn Oil یا ترجیاً زیتون کا تیل استعمال کریں وہ بھی بہت کم۔ گائے کا گوشت نہ کھائیں۔ مچھلی اور مرغی کو ترجیح دیں۔ وہ بھی کم سے کم کھائیں۔ ⑥ سوکھا ناریل، سبزیاں، دالیں، سلاد، پھل، بغیر کریم والا دودھ (Skimmed Milk) اور دہی استعمال کریں لیکن تھوڑی مقدار میں۔

⑦ روزانہ وٹامن سی (500mg) ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (B-Complex) اور وٹامن E (600 I.U) روزانہ ناشتہ کے ساتھ لیں۔ 50 سال کے بعد وٹامن E (1200- I.U) تک روزانہ لے سکتی ہیں۔ اس سے زیادہ نہیں۔ یاد رکھئے، ہر اچھی چیز کی زیادہ مقدار نقصان دہ ہو جاتی ہے۔ ⑧ اگر وزن زیادہ ہو تو ڈائٹنگ کریں۔ ماہواری بند ہونے کے بعد بھی اگر آپ یہ تمام احتیاطیں کریں تو اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ آپ کی صحت اچھی رہے گی اور ازدواجی زندگی بھی کافی حد تک بہتر ہو جائیگی۔ نماز کی پابندی ضرور کریں اور اللہ تعالیٰ سے اپنی صحت کیلئے روزانہ یہ دعا مانگتی رہیں:-

اَللّٰهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرے بدن میں عافیت دیجئے۔“ (ابن ماجہ)

نوٹ: مرد حضرات بھی وٹامن E جنسی طاقت بڑھانے کیلئے 50 سال کی عمر کے بعد کھا سکتے ہیں۔ لیکن 1200-IU روزانہ سے زیادہ ہر گز نہ لیں۔ 600-IU صبح اور 600-IU شام ایک گلاس بغیر کریم والے دودھ (Skimmed Milk) کے ساتھ۔ شرط یہ ہے کہ مرد حضرات بھی اوپر دیئے ہوئے آٹھوں کام کریں۔ Vitamin E دل کے مریض بھی لیں اس سے دل کا عمل اور اسکی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے وٹامن E خون بھی پتلا کرتی ہے ﴿ہر کھانے کے بعد ایک چمچ سونف بھی چبا کر کھائیے۔﴾

غصہ کا علاج

- ① غصہ سے لاعلاج بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے ہوشیار رہیں اور غصہ نہ کریں۔
- ② ”غصہ آنے پر اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ“ (بار بار)۔“ (ترمذی)
- کم از کم 40 دن تک روزانہ۔ ③ لوگوں کو معاف کریں تاکہ اللہ کریم آپکو معاف کرے۔
- ④ ”غصہ آنے پر صبر کریں۔ کھڑے ہوں تو بیٹھ جائیں۔ بیٹھے ہوں تو لیٹ جائیں (ابوداؤد، ترمذی)۔ ⑤ غصہ آنے پر وضو کر لیں۔ ⑥ فوراً کم از کم 2 گلاس پانی پیئیں۔ دوسری جگہ چلے جائیں۔ جن لوگوں کو بار بار غصہ آئے وہ بار بار 2 رکعت نماز حاجت پڑھ کر اللہ کریم سے دعا کریں اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد کامیابی ہوگی۔

غسل کرنے کا صحت مند طریقہ

سب سے پہلے نماز جیسا وضو کیجئے۔ اس کے بعد جسم پر پانی ڈالنے پھر سر پر پانی ڈالئے تاکہ جسم کا درجہ حرارت پانی سے مطابقت کر جائے اس لئے کہ سر سب سے نازک حصہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد صابن لگا کر غسل مکمل کیجئے۔

﴿پڑھئے مسنون غسل کا طریقہ صفحہ نمبر 197﴾

فالج سے بچاؤ اور علاج

★ احتیاطی تدابیر:- دماغ تک خون پہنچنے میں رکاوٹ اور متاثرہ حصوں کو آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے فالج زدہ حصہ مردہ اور مریض مفلوج ہو جاتا ہے۔

- ① 3 گھنٹے کے اندر اندر طبی امداد دینا ضروری ہے۔ مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں
- ② فوری طور پر 2 گولی اسپرین مریض چبا کر کھائے اور اسکے بعد 2 گلاس پانی بھی پی لیں
- ③ ڈاکٹر کے مشورہ سے اس مرض کی دوا جلد از جلد دینی چاہئے تاکہ خون کی نالیاں کھل جائیں۔ ④ ابلے ہوئے کھانے کھائیں۔ ⑤ جو لوگ چاہتے ہیں کہ ان پر فالج کا دورہ نہ پڑے وہ تمباکو (سگریٹ، پان، نسوار اور گٹکا) کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ اپنا وزن

اپنی عمر اور قد کے لحاظ سے ایک دو کلو کم ہی رکھیں۔ بناسپتگی کھی استعمال نہ کریں بلکہ کم تیل میں کھانے پکائیں۔ ترجیحاً زیتون کے تیل میں کھانا پکائیں۔ روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ تیز چلیں۔

★ فالج کا علاج :- ① پیاز فالج کے مزید حملہ کو روکنے کے لئے مفید ہے (پیاز روزانہ ہر کھانے کے ساتھ کھائیں)۔ کھانے میں زیادہ پیاز ڈال کر پکائیں۔ پیاز کے ساتھ پکنے والے کھانے زیادہ استعمال کریں مثلاً چنے کی دال پیاز، قیمہ پیاز، کدو، پالک، شوربا، بخنی، وغیرہ ② زیتون کا تیل پیئیں ایک چھوٹا چمچ ناشتہ کے بعد روزانہ جب تک آپ ٹھیک نہ ہو جائیں۔ ③ چٹکی بھر پیسی ہوئی کلونجی ایک چمچ شہد میں ملا کر صبح و شام لیں۔ ④ روزانہ صدقہ کریں۔ ⑤ نماز کی پابندی کریں چاہے لیٹ کر یا اشاروں سے پڑھیں۔ ⑥ اَسْتَغْفِرُ اللہَ زیادہ پڑھیں۔ کم از کم 100 مرتبہ روزانہ ⑦ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللہِ زیادہ پڑھیں۔ ہر بیماری کا مسنون علاج ہے۔

قبر مسکن راحت یا عذاب؟

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”اور قوم فرعون کو برے عذاب نے گھیر لیا یہ لوگ آگ کے سامنے صبح و شام پیش کئے جاتے ہیں اور جب قیامت قائم ہوگی تو (اللہ حکم دیں گے) کہ قوم فرعون کو سخت ترین عذاب میں مبتلا کر دو۔“ (المومن: 40: آیات 45 تا 46)

عذاب قبر پر مزید معلومات کیلئے پڑھئے: تفسیر (الانعام: 6: آیت 93، الانفال: 8: آیت 50 اور نوح: 71: آیت 25)۔ ان 3 آیات کریمہ سے بھی عذاب قبر ثابت ہوتا ہے۔

﴿نوٹ: معلوم ہوا کہ آخرت کا عذاب قبر کے عذاب سے زیادہ سخت ہوگا﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ① ”جب لعش (چار پائی پر) رکھ دی جاتی ہے اور اسکے بعد قبرستان لے جانے کیلئے لوگ اسے اٹھاتے ہیں تو اگر وہ نیک تھا تو کہتا ہے کہ مجھے جلدی لے چلو اور اگر وہ نیک نہ تھا تو کہتا ہے کہ ہائے میری بربادی۔ مجھے کہاں لے جا رہے ہو (پھر فرمایا) کہ انسان کے سوا ہر مخلوق اسکی آواز سنتی ہے۔ اگر انسان اس کی آواز سن لے تو ضرور بے ہوش ہو جائے۔“ (بخاری) ② اگر وہ دوزخی ہے تو صبح، شام

اسکے سامنے دوزخ پیش کی جاتی ہے اور اس سے کہا جاتا ہے کہ یہ (قبر سے نکلنے کے بعد) تیرا ٹھکانا ہے، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ تجھے قیامت کے دن اس ٹھکانے کی طرف اٹھائے گا جو تجھے دکھایا جا رہا ہے۔“ (بخاری، مسلم)

③ ”کفار کو قبر میں گرز (ہتھوڑا) سے عذاب قبر ہوتا ہے۔ اس گرز کے مارے جانے سے وہ اس زور سے چیختا ہے کہ انسان اور جن کے علاوہ اس کے قریب کی ہر چیز اس کی چیخ و پکار سنتی ہے۔“ (بخاری)

﴿وضاحت: انسانوں کو یہ آواز اس لئے نہیں سنائی جاتی کہ اللہ رب العزت ہمارا امتحان لینا چاہتے ہیں کہ ہم غیب پر ایمان لاتے ہیں یا نہیں؟﴾

④ ”اگر مجھے یہ خطرہ نہ ہوتا کہ تم اپنے مردہ دفنانا چھوڑ دو گے تو میں اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا کہ وہ تمہیں عذاب قبر سنا دے جو میں سنتا ہوں۔“ (مسلم)

⑤ ”جس طرح سورۃ اَلْمَسْجِدَہ اور سورہ ملک کی تلاوت، عذاب قبر سے بہت زیادہ بچانے والی ہیں۔ اسی طرح چغل خوری کرنا اور پیشاب کی چھینٹوں سے نہ بچنا دونوں عذاب قبر میں بہت زیادہ مبتلا کرنے والے اعمال ہیں۔“ (بخاری)

⑥ ”جب تم اللہ سے سوال کرو تو جنت الفردوس کا سوال کرو کیونکہ وہ جنت کا سب سے بہتر اور بلند درجہ ہے۔ اس کے اوپر رحمن کا عرش ہے اور اسی سے جنت کی (40) نہریں نکلتی ہیں۔“ (بخاری) اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ الْفَرْدَوْسَ

(ترجمہ) ”اے اللہ، ہم آپ سے جنت الفردوس کا سوال کرتے ہیں۔“

قتل و غارت گری سے بچنے کا علاج

مندرجہ ذیل اعمال کریں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ پورے دن اور رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیں گے۔ فرمان رسول اکرم ﷺ ہے:

① ”اے لوگو، اللہ تعالیٰ سے توبہ کرو۔ میں بھی اس سے ہر دن 100 مرتبہ توبہ کرتا ہوں۔“ (مسلم)۔ یعنی 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ پڑھا کرو اگر پوری استغفار پڑھی جائے تو بہت ہی اچھا ہے پوری استغفار یہ ہے:

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ اَتُوبُ اِلَيْهِ

(ترجمہ) ”میں اس اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگتا ہوں جسکے سوا کوئی معبود نہیں ہے، وہ ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والا ہے اور اسی سے معافی مانگتا ہوں۔“ (ترمذی، ابو داؤد)

﴿توبہ کرتے وقت اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنے گناہوں کا دل میں اعتراف کیجئے﴾

② جو فجر کی نماز (باجماعت) پڑھے گا وہ پورا دن اللہ کریم کی حفاظت میں رہے گا (مسلم) اسی طرح عشا کی نماز بھی باجماعت ہی پڑھیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ پوری رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیں گے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-

★ ”جو شخص مندرجہ ذیل عمل کریگا اُس کے نامہ اعمال میں 10 نیکیاں لکھی جاتی ہیں، 10 گناہ معاف کئے جاتے ہیں اس کے 10 درجے بلند کئے جاتے ہیں اور یہ کلمات اس کیلئے ہر ناگوار چیز کے لئے ڈھال بن جاتے ہیں اور شرک کے سوا اس کی کسی گناہ پر موت نہیں آئے گی۔“ (ترمذی)

① ہر فجر اور مغرب کی نماز کا سلام پھیرنے کے بعد بیٹھے بیٹھے 10 مرتبہ پڑھئے:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ

بِيَدِهِ الْخَيْرُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

(ترجمہ) ”اللہ اکیلے کے سوا کوئی معبود نہیں، اسکا کوئی شریک بھی نہیں ہے، بادشاہت اُسی کی ہے اور تمام تعریفات اسی کے لئے ہی ہیں۔ تمام بھلائیاں اسی کے ہاتھ میں ہیں جو زندہ کرتا اور مارتا ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔“ (احمد)

② شرک وہ واحد گناہ ہے جو کسی بھی صورت میں معاف نہیں ہوگا اس لئے انتہائی احتیاط کیجئے بعض گناہ اللہ کریم اپنی رحمت سے معاف فرما دیں گے اور بعض سزا کے بعد ختم ہو جائیں گے اگر زندگی میں شرک معاف نہ کرایا ہوگا تو شرک کسی بھی حالت میں معاف نہیں کیا جائے گا۔ ہر نماز کے بعد شرک سے پناہ مانگئے:-

﴿اے اللہ، شرک سے میری حفاظت فرمائیے۔ (آمین)﴾

③ گھر سے نکلتے وقت یہ دعا پڑھیں:

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ کا نام لے کر (نکلتا ہوں) اور اللہ ہی کی ذات پر اعتماد کرتا ہوں گناہوں سے بچنے اور نیکی کرنے کی طاقت صرف اللہ ہی کی مدد سے ہے۔“ (ترمذی)

④ ہر فرض نماز کے بعد، سوتے وقت، بازار اور کاروباری جگہ پر کثرت سے آیۃ الکرسی (البقرہ 2: آیت 255) پڑھتے رہیں۔ ⑤ روزانہ کچھ نہ کچھ صدقہ کریں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”صدقہ بری موت اور بلاؤں سے بچاتا ہے۔“ (مشکوٰۃ)۔ مسلمان بھائی کو مسکرا کر دیکھنا، علم کو پھیلانا، بیوی بچوں پر خرچ کرنا اور اچھی بات کہنا بھی صدقہ ہے۔ (بخاری)

قدرتی ٹانک

بھنے ہوئے چنے بہترین ٹانک کے ساتھ ساتھ جسم کی چربی اور زہریلے مادہ کو بھی جذب کرتے ہیں۔ نقصان دہ کولیسٹرول (LDL) کم کرتے ہیں اور یہ بہترین کھانا بھی ہے۔
★ طریقہ:- رات کا کھانا آدھا کھائیں سوتے وقت 2 مٹھی چنے چھلکے کے ساتھ کھا کر پانی نہ پیئیں اور رات کی دعائیں پڑھ کر سو جائیں۔ کم از کم 4 ماہ تک لگاتار کریں۔
اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی آپ کا وزن بھی کم ہوگا اور بیماریاں آپ سے دور بھاگیں گی۔

قرض کی ادائیگی کے لئے

① رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”میں تم کو ایسی دعا بتا دیتا ہوں کہ اگر تم پراحد پہاڑ کے برابر بھی قرض ہوگا تو اللہ تعالیٰ اس دعا کی برکت سے قرض دور فرما دیں گے۔“

قُلِ اللّٰهُمَّ مَلِكُ الْمُلْكِ سے لیکر بِغَيْرِ حِسَابٍ تک پڑھئے (ال عمران 3: آیات 26 تا 27)
اس کے بعد یہ دعا مانگیں:

يَا رَحْمَنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا تُعْطِي مَنْ تَشَاءُ مِنْهُمَا

وَتَمْنَعُ مَنْ تَشَاءُ اِرْحَمْنِي رَحْمَةً تُغْنِيَنِي بِهَا عَنْ رَحْمَةِ مَنْ

سِوَاكَ اَللّٰهُمَّ اَغْنِنِيْ مِنَ الْفَقْرِ وَاَقْضِ عَنِّي الدَّيْنَ

(ترجمہ) ”اے دنیا اور آخرت کے رحمن اور رحیم، آپ جس کو چاہیں عطا کریں اور جس کو چاہیں منع کر دیں۔ آپ میرے اوپر ایسی رحمت نازل فرمائیں جو بے پرواہ کر دے مجھے آپ کے علاوہ کسی (بھی) دوسرے کی مہربانی سے۔ اے اللہ، مجھے غربت سے نجات دیں اور میرا قرض اتار دیں۔“ (مواہب)

② یہ دعا ہر نماز کے بعد اور صبح و شام کثرت سے پڑھیں:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَ الْجُبْنِ

وَ اَعُوْذُبِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدَّيْنِ وَ قَهْرِ الرِّجَالِ

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں کنجوسی اور بزدلی سے اور قرضہ کے غلبہ اور لوگوں کی زبردستی سے۔“ (ابوداؤد)

③ روزانہ سورۃ واقعہ بھی پڑھیں۔ ④ یہ دعا ہر نماز کے بعد مانگئے:

اَللّٰهُمَّ اكْفِنِيْ بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَاَغْنِنِيْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ

(ترجمہ) ”اے اللہ، حرام سے بچاتے ہوئے اپنے حلال رزق کے ذریعہ آپ میری کفالت فرمائیے اور اپنے فضل سے آپ مجھے اپنے علاوہ، دوسرے سے بے نیاز فرما دیجئے۔“ (ترمذی)

قے کا علاج

① آدھے کپ پانی میں ایک لیموں کا رس اور تھوڑا سا نمک شامل کر کے پیئیں

اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد افاتہ ہوگا۔ ② سبز دھنیا کا عرق ایک چمچہ دن میں 4 بار پیئیں۔

③ ایک چھوٹی الائچی اور ایک انجیر چبا کر کھائیں۔ ④ لیموں کاٹ کر اس پر نمک،

سیاہ مرچ چھڑک کر چوسیں ⑤ برف چوسیں ⑥ پیپر منٹ (پودینہ کا ست) چائیں۔

قبض کا علاج و احتیاط

- ① انحر ایک عدد، کشمش 11 عدد صبح و شام روزانہ کھائیں اسکے علاوہ کھانے میں زیادہ تر سبزیاں استعمال کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ دائمی قبض سے نجات حاصل ہوگی
- ② روزانہ صبح 2 گلاس پانی نماز فجر کے فوراً بعد پیئیں اور 2 گلاس پانی شام 5 بجے پیئیں (جب تک قبض باقی رہے) باقی 6 گلاس دن میں کسی بھی وقت پی لیں۔
- کل 10 گلاس ﴿نوٹ: کھانے کے ایک گھنٹہ بعد باقاعدگی سے پانی پیجئے۔ روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔ پانی کی وجہ سے غذائی اجزاء مثلاً حیاتیں، معدنی نمک وغیرہ اچھی طرح گھل کر جسم میں جذب ہوتے ہیں۔ جو لوگ کھانے کے ساتھ پانی پیتے ہیں ان کے ہاضمہ کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے کیونکہ فوراً پانی پینے سے معدہ کی ہاضم رطوبات پتلی ہو جاتی ہیں﴾ ③ رات کے کھانے کے بعد ایک پلیٹ پیتا کھائیں۔
- ④ قبض کیلئے کیلے کے سوا تمام پھل مفید ہیں خاص طور پر امرود، بہی اور پیتا۔ روزانہ 250 گرام انگور کھائیں 4 سے 5 روز تک عام غذا بند کر کے صرف پھلوں پر گزارہ کریں، اس سے آنتوں کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ ⑤ سخت تکلیف کی صورت میں 4 سے 5 دن تک فاقہ کریں اور اس دوران صرف لیموں اور شہد ملا ہوا پانی پیئیں۔ پانی اور پھلوں کے رس ہی پیتے رہیں۔ خشک آلو بخارہ رات بھر پانی میں بھگو کر اس کا شربت صبح پیتے رہنے سے بھی آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔ فاقہ کے بعد تھوڑی مقدار میں کچی سبزیاں، تازہ پکے پھل، دلیا وغیرہ خوب چبا کر کھائیں۔

کالی مرچ سے علاج

کالی مرچ ہاضم اور اعصابی ٹانک ہے۔ بلغم خارج کرتی، امراض جلد میں مفید، بھوک بڑھاتی بدھضمی دور کرتی، کھانسی، زکام اور بخار کے علاج میں بہت نافع ہے۔ کالی مرچ کے 6 دانے اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی یا دودھ سے رات کو پینا مفید ہے۔ شدید زکام یا کھانسی میں کالی مرچ کا سفوف دودھ میں ابال کر چٹکی بھر سفوف ہلدی ڈال کر 3 دن تک روزانہ پیئیں۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف شہد کے ساتھ روزانہ 2 بار چاٹنا

کمزور یادداشت کیلئے مفید ہے۔ کالی مرچ 7 دانے اور 7 بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لینا زبردست اعصابی ٹانک ہے۔ جنسی کمزوری والے مردوں کیلئے محرک باہ ہے۔ جوڑوں اور اعصابی درد سے نجات کیلئے بیرونی سطح پر کالی مرچ کے سفوف اور تیل کے تیل کی مالش مفید ہے۔ روزانہ کالی مرچ کا سفوف نمک ملا کر منجن کے طور پر استعمال کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض مثلاً سوجن، پیپ پڑ جانا، درد، حساس پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف لوگک کے تیل کے ساتھ دانت کے خلا میں رکھنا دانت کے درد سے نجات دیتا ہے۔ دانتوں کے درد میں اس کا جوشاندہ بنا کر غارہ کرنا مفید ہے۔ اس کا سفوف ایک چٹکی پانی کے ساتھ کھلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ پرانی پچش میں اس کو دہی کے ساتھ کھانا مفید ہے۔

★ ہر قسم کی کھانسی :- 7 دانے کالی مرچ صبح نہار منہ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
 اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ 4 دن میں ہر قسم کی کھانسی سے نجات مل جائیگی۔ یہ نسخہ 7 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

★ زکام :- 6 دانے کالی مرچ اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی میں شہد ملا کر پیئیں شدید زکام اور ناک سے پانی بہنے کی صورت میں 5 گرام کالی مرچ کا سفوف پاؤ لیٹر دودھ میں ابال کر چٹکی بھر سفوف ہلدی ڈال کر روزانہ ایک بار 3 دن تک سونے سے پہلے پیئیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ افاقہ ہوگا۔

★ ہونٹوں کا سفید ہو جانا :- پس ہوئی کالی مرچ چنبیلی کے تیل میں حل کر کے لگائیں۔

کامیاب زندگی کے لئے اسلامی اصول

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اور اپنی آواز میں نرمی پیدا کرو بلاشبہ سب آوازوں سے بری آواز گدھے کی آواز ہے۔“ (لقمان 31: آیت 19) گفتگو کرتے ہوئے مخاطب کی عزت کا خیال رکھیں۔ اچھے طریقہ سے گفتگو کریں۔ مخلصانہ لہجہ اختیار کریں۔ اسے

شرمندہ کرنے یا اس پر چھا جانے کی کوشش نہ کریں۔ دوسروں کی گفتگو کو غور سے سنیں اور انکی بات کے درمیان نہ بولیں، بات پوری کہنے دیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”مسلمان مسلمان کا بھائی ہے، نہ اس پر ظلم کرے نہ اسے بے یار و مددگار چھوڑے اور نہ ہی اسے حقیر سمجھے۔“ (مسلم)۔ جب بھی آپ کسی مسلمان بھائی سے ملیں تو مسکراتے ہوئے سلام اور گرم جوشی سے مصافحہ کریں۔ (ترمذی)

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اپنے بھائی کو اچھے ناموں سے پکاریں اور وہ نام زیادہ استعمال کریں جو اس کو سب سے زیادہ پسند ہو۔“ (الحجرات 49: آیت 11)۔ ہر انسان کیلئے سب سے زیادہ پسندیدہ نام اسکا اپنا ذاتی نام ہوتا ہے اس لئے ہر شخص کو اس کے ذاتی نام سے پکاریئے ★ دوسروں کا مذاق نہ اڑائیں نہ اپنے بڑوں کا نہ چھوٹوں کا۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اے ایمان والو، مرد دوسرے مردوں کا مذاق نہ اڑائیں ممکن ہے کہ (اللہ کے نزدیک) یہ ان سے بہتر ہوں اور نہ ہی عورتیں عورتوں کا مذاق اڑائیں، ممکن ہے کہ (اللہ کے نزدیک) یہ ان سے بہتر ہوں اور آپس میں ایک دوسرے کو عیب نہ لگاؤ اور نہ کسی کو برے لقب دو ایمان لانے کے بعد مسلمان کو برا نام دینا بری بات ہے اور جو توبہ نہ کریں وہی ظالم ہیں۔“ (الحجرات 49: آیت 11)۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ”میں کسی کی نقل اتارنا پسند نہیں کرتا، چاہے مجھے اتنی اتنی دولت ہی کیوں نہ دے۔“ (ترمذی)

★ کسی کی عیب جوئی اور غیبت نہ کریں یعنی اس کی غیر موجودگی میں اس کے عیوب بیان نہ کریں، چاہے وہ عیب اس میں موجود ہی ہو بلکہ دوسروں کی خامیوں پر اچھے طریقہ سے انہیں آگاہ کریں۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اے اہل ایمان، زیادہ گمان کرنے سے بچو (کیونکہ) بعض گمان گناہ ہوتے ہیں اور ایک دوسرے کے حال کا تجسس نہ کیا کرو اور نہ کوئی کسی کی غیبت کرے۔ کیا تم میں سے کوئی اس بات کو پسند کرے گا کہ اپنے مرے ہوئے بھائی کا گوشت کھائے؟ اس سے تم ضرور نفرت کرو گے اور اللہ کا ڈر رکھو۔ بے شک اللہ توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔“ (الحجرات 49: آیت 12)

★ اپنی غلطی کا اعتراف کرنا سیکھئے :- اللہ تعالیٰ کے سامنے بھی اور انسانوں کے سامنے بھی۔ آدم علیہ السلام سے جب بھول ہوئی تو انہوں نے فرمایا:-

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَسِرِينَ ﴿٦٨﴾
(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہم نے اپنے آپ پر ظلم کیا اور اگر آپ ہمیں معاف نہ کریں گے اور رحم نہ کریں گے تو یقیناً ہم نقصان اٹھانے والوں میں سے ہونگے۔“

(الاعراف: 7: آیت 23)

جب موسیٰ علیہ السلام کے ہاتھ سے ایک آدمی قتل ہو گیا تو انہوں نے فوراً اعتراف گناہ کیا اور معافی مانگی اور کہا:

رَبِّ اِنِّیْ ظَلَمْتُ نَفْسِیْ فَاغْفِرْ لِیْ (القصص: 28: آیت 16)
(ترجمہ) ”اے میرے رب، بے شک میں نے اپنی جان پر ظلم کیا ہے۔ بس مجھے معاف کر دیجئے۔“

﴿اللہ تعالیٰ﴾ نے انہیں معاف کر دیا بے شک وہ بخشنے والا اور مہربان ہے ﴿﴾

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
(ترجمہ) ”نہیں ہے کوئی معبود سوائے آپ کے، آپ پاک ہیں، بے شک میں ہی ظالموں میں سے ہوں۔“ (الانبیاء: 21: آیت 87) (دعائے یونس علیہ السلام)

★ ضرورت مندوں کیساتھ مالی تعاون کرنے سے آمدنی میں اور جسمانی خدمت سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى۔ بے لوث ہو کر ہاتھ پاؤں، زبان اور مال سے بھی دوسروں کی خدمت کریں، خاص طور پر والدین اور قریبی عزیز و اقارب کی۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”اللہ تبارک و تعالیٰ اس وقت تک اپنے بندہ کی مدد کرتا ہے جب تک بندہ اپنے مسلمان بھائی کی مدد کرتا رہتا ہے۔“ (مسلم)

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ❶ ”والدین کے ساتھ، قریبی رشتہ داروں، یتیموں، محتاجوں،

پڑوسیوں، رشتہ داروں، ہم نشین ساتھیوں، مسافروں اور جو تمہارے غلام ہیں سب ہی کے ساتھ اچھا سلوک کرو اور اللہ اچھا سلوک کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور تکبر اور بڑائی کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔“ (النساء: 4: آیت 36) ② ”جو مصیبت تم پر آتی ہے تو وہ تمہاری اپنی حرکات کی وجہ سے ہوتی ہے (اللہ پھر بھی تمہاری) بہت سی غلطیوں کو معاف ہی فرما دیتے ہیں۔“ (الشوریٰ: 42: آیت 30) ③ ہر شخص اپنے اعمال کا قرض دار (ذمہ دار) ہے۔“ (المدثر: 74: آیت 38) ﴿اسے اپنے گناہوں کا بدلہ ملنا ہے۔ کچھ دنیا میں مل جاتا ہے باقی زیادہ حصہ آخرت میں ملتا ہے﴾ ④ ”خشکی و تری میں لوگوں کے گناہوں کی وجہ سے فساد (بگاڑ) پھیل گیا ہے تاکہ انہیں ان کے اعمالِ بد کا مزہ چکھایا جائے شاید وہ باز آجائیں۔“ (الروم: 30: آیت 41) ﴿وضاحت :- سب سے بڑا فساد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ غیروں کو شریک کیا جائے اس کے احکام کو بالائے طاق رکھ کر زندگی گزاری جائے، حلال و حرام کی تمیز اٹھا دی جائے جس کے نتیجے میں لوگوں کی جان، مال اور عزت محفوظ نہیں رہتی اور ان کے برے اعمال کی وجہ سے اللہ تعالیٰ ان پر قحط سالی، مہنگائی، جنگ و جدال اور فتنہ و فساد کو مسلط کر دیتا ہے تاکہ دنیاوی سزاؤں سے متاثر ہو کر لوگ اللہ کریم کی طرف رجوع کریں اور اپنے گناہوں سے تائب ہوں﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”جب لوگوں میں (آجکل کی طرح) بڑے بڑے گناہ ہونے لگتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ایسی خطرناک بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں جو اُس سے پہلے نہیں ہوتی تھیں۔“ (ابن ماجہ)۔ غور فرمائیے اور روزانہ اپنا جائزہ لیجئے کہ آنکھ، کان، زبان ہاتھ اور پیر سے ایسے کون سے گناہ ہو رہے ہیں جن کا قرض اتارنا پڑ رہا ہے اور ہم پر مصیبتیں کیوں آرہی ہیں؟ ان اصولوں کو روزانہ پڑھیں اور دیکھیں کہ آج کس اصول پر عمل نہیں ہو سکا۔ ابتدا میں مشکل ہوگی لیکن آخر کار اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ آسانی ہوتی چلی جائے گی۔

﴿مزید معلومات کیلئے پڑھئے ہماری کتاب ”آپ ﷺ کے لیل و نہار“﴾

کان کا بہنا

★ کان کا بہنا :- ① پھٹکری 20 گرام ، ہلدی ایک گرام دونوں کو باریک پیس کر بوتل میں رکھیں۔ جب ضرورت ہو پہلے کان کو پانی سے دھوئیں یا روئی سے صاف کریں اس کے بعد یہ سفوف معمولی سا کان میں ڈالیں۔ چند روز کے استعمال سے کان کا بہنا بند ہو جائے گا اور زخم اچھا ہو جائے گا۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

② سرسوں کا تیل 10 گرام میں رتن جوت (پنساری سے ملتی ہے) ایک گرام ڈال کر پکائیں، جب جلنے کے قریب ہو تو ٹھنڈا اور صاف کر کے بوتل میں رکھیں۔ کان کا بہنا، کان میں درد، اونچا سنائی دینا ان سب حالتوں میں ایک قطرہ ڈالئے۔

★ کان کے درد کا علاج :- ① ادراک کا رس یا شہد کان میں ایک قطرہ ٹپکانے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے اور کسک بھی ختم ہو جاتی ہے بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

② تلسی کے تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی ③ پیاز کا رس اور شہد ملا کر اس کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

★ کان میں اگر کوئی کیڑا چلا جائے :- نیم گرم سرسوں کے تیل کے چند قطرے ڈالنے سے وہ مر جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

کلونجی ہر بیماری کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”کلونجی ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے۔“ (بخاری)

کلونجی جسم کے کسی بھی حصہ میں واقع رکاوٹ (سدّے) کو دور کرتی ہے۔ تبخیری مادہ کو خارج کرتی، معدہ کو مضبوط کرتی، حیض، دودھ اور پیشاب لاتی ہے اگر اسے پیس کر خالص سرکہ میں ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کو گرم کر کے سونگھنا بھی زکام میں مفید ہے۔ اس کا تیل گنچ پر لگایا جائے

تو بال اگتے ہیں اور بال جلد سفید بھی نہیں ہوتے۔ اس کا نصف چمچہ پیس کر پانی کے ساتھ پینے سے بلغمی دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ گیس، زکام، فالج، لقوہ، آدھا سر کا درد، حافظہ کی کمزوری، چکر اور گھبراہٹ میں مفید ہے۔ شوگر کے مرض میں اس کے بہت فوائد ہیں یہ معدہ کی رطوبتوں کو اعتدال پر لاتی۔ اسے پیس کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردہ اور مثانہ کی پتھری نکال دیتی ہے اس کو پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج سے حفاظت ہوتی۔ اس کو ابال کر پینے سے بواسیر دور ہو جاتی۔ زیتون کے تیل میں ابلی ہوئی کلونجی چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کا تیل ناک میں ڈالنا پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے کھٹی ڈکاریں بند ہو جاتی ہیں۔ اس کا 3 گرام سفوف مکھن میں ملا کر چاٹنے سے ہچکی بند ہو جاتی۔ پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اس کے دھویں سے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ انہیں گرم کپڑوں میں رکھیں تو کیڑا انہیں لگتا۔ کلونجی نہار منہ خالص زیتون کے تیل کے ساتھ کھائی جائے تو چہرہ کا رنگ سرخ سفید ہو جاتا ہے۔ حافظہ اور یادداشت کو بہتر بنانے کیلئے نہار منہ ایک چمکی کلونجی (کم از کم 11 دانے) روزانہ کھائیں۔ طلبا کیلئے بہترین ٹانک (Tonic) ہے۔ ذہین بناتی ہے۔

﴿نوٹ: اس کی عام خوراک ایک چمکی (کم از کم 11 دانے) ہے جو پانی کے ساتھ نگل لیں، کسی بھی کھانے کے بعد۔ اسے ہر عمر کے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔ جو ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے۔ اسے پیس کر کھانا زیادہ بہتر ہے﴾

★ کلونجی گنجن پن دور اور بال کالے کرنے کیلئے :- ① کلونجی اور مہندی پیس کر خالص سرکہ میں حل کر کے سر پر ہر تیسرے دن ایک گھنٹہ کیلئے لگانا گنجن کا مفید علاج ہے۔ کم از کم 3 ماہ یکسوئی کیساتھ استعمال کریں۔ بالوں کو کالا رکھنے کیلئے کلونجی کے تیل سے روزانہ رات کو مالش کریں۔ ② بیری کے پتے اور کلونجی کا لیپ گنجن پر مسلسل کئی ماہ

لگائیں۔ ③ انڈوں کا تیل 2 بڑے چمچ، کلونجی باریک پسی ہوئی آدھا چمچ، دونوں کو ملا کر سر پر اچھی طرح رگڑیں اور مالش کریں اس طرح مستقل کرنے سے گنج دور ہو جاتا ہے۔ یہ نسخہ اگر بال خورہ کیلئے بھی استعمال کیا جائے تو بہترین ہے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی

★ کلونجی کا سفوف :- کلونجی کو بالکل باریک پیس کر رکھ لیں مرگی کے دورہ کے دوران اگر اس سفوف کو سونگھائیں تو مریض بہت جلد ہوش میں آ جاتا ہے۔ دائمی نزلہ، زکام، ناک کا مستقل بند رہنا، آدھے سر کا درد، ناک کا گوشت بڑھنا، ناک کے اندرونی زخم اور ناک سے بدبو آنا جیسے تمام امراض کیلئے کلونجی کا سفوف آدھا چائے کے چمچ کو تازہ پانی کے ساتھ دن میں 2 بار کھائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔

★ کلونجی کی چائے :- کلونجی ایک چائے کا چمچ ایک کپ پانی میں ابال کر اور چائے کی طرح دن میں 2 بار پیئیں۔ یہ کلونجی کی چائے تمام امراض کے لئے مفید ہے مثلاً :- ① سخت سے سخت الرجی (یعنی ہلکی سی دھول مٹی، جگہ کی تبدیلی، خوشبو، رنگوں اور کھانے پینے کے اثرات سے ہونے والی الرجی)۔ ② دماغ کی کمزوری اور بھول کی بیماری۔ ③ اعصابی کمزوری اور پٹھوں کے کھچاؤ۔ ④ دائمی نزلہ اور ناک سے پانی بہنا۔

★ نمونیا کا علاج :- سیاہ مرچ 21 عدد گندم کے آٹے کی بھوسی، میتھی دانہ اور مٹھی ایک ایک بڑا چمچ سب کو 2 گلاس پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ایک چمچ شہد ملا کر دن میں 2 بار 7 دن تک لگا تار پلائیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ بہت جلد نمونیا سے نجات مل جائے گی۔

★ ذیابیطس کیلئے :- کلونجی کے 11 عدد دانے روزانہ صبح کے وقت نگل لیا کریں۔ شوگر اور تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔

★ گردن توڑ بخار :- کلونجی کے تیل کی بھاپ لیں اور ایک چمکی کلونجی صبح اور ایک چمکی شام پانی کے ساتھ لیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ جلد فائدہ ہوگا۔

★ ہاتھ پاؤں سے زیادہ پسینہ آنے کا علاج :- ① بیری کے پتے پیس کر پاؤں پر لگائیں۔ ② کیکر کی پیتیاں خشک باریک پیس کر ہتھیلی اور تلووں پر ملیں

③ پھٹکری پانی میں گھول کر اس سے ہاتھ کی ہتھیلیوں اور تلووں کو دھوئیں

④ بیٹن کا پانی نکال کر ہتھیلیوں اور تلووں پر لگانے سے بھی پسینہ نکلنا کم ہو جاتا ہے

کمر کا درد، عرق النساء، بازوؤں کی تکالیف کا علاج

① ہر قسم کی تکلیف کیلئے درد کی جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر پہلے 3 بار

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں:

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا آجِدُ وَأَحَاطِرُ

(ترجمہ) ”میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کے ذریعہ موجودہ بیماری اور آئندہ کے اثرات کے شر سے پناہ چاہتا ہوں۔“ (مسلم)

② بار بار سورۃ فاتحہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ پڑھ کر تکلیف کی جگہ پر دم کریں۔

کنپھیر (گلے کا درد اور ورم) کا علاج

① اس مرض میں کان اور حلق کے درمیان درد کے ساتھ سوجن ہو جاتی ہے اور بخار

بھی، کھانا نگلنے میں دشواری ہوتی ہے اس کا علاج یہ ہے کہ 2 بڑے تیچھے اسپنغول کی

بھوسی پانی میں 15 منٹ بھگو کر سوجن کی جگہ صبح و شام لیپ کریں ② سورۃ فاتحہ مع

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ 7 بار پڑھ کر ہر نماز کے بعد دم کریں۔ ”یہ سورۃ شفا بھی

ہے۔“ (داری) ③ 5 گرام املتاس کی پھلی کا گودا، آدھا لیٹر پانی میں جوش دے کر غرارہ

کریں۔ ④ ارہر کی پیتیاں یا ارہر کی دال پانی میں جوش دے کر اس پانی سے غرارہ

کریں ⑤ تلوں کا تیل ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانا بھی اس بیماری کے ورم میں مفید ہے

کھانا اعتدال سے کھائیں

تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دیں اور اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہہ کر اٹھ جائیں کھانا شروع

کرنے سے پہلے بِسْمِ اللّٰہ ضرور پڑھیں۔ یہ چیزیں بہت کم کھائیں (ہفتہ میں 4 بار) بکرے کا

گوشت، پورا انڈا (ہفتہ میں صرف 2 عدد)، چینی سے بنی ہوئی چیزیں ٹافیاں، مٹھائی

پراٹھا، تلی ہوئی چیزیں، زیادہ مٹھاس کے پھل مثلاً کھجور، آم، کیلا وغیرہ کم کھائیں۔
ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ 3 بار۔ رات کا کھانا جلد کھالیں اور ہضم کر کے سوئیں

کھانسی اور حلق کی بیماریوں کا علاج

- ① خالص شہد کھانسی کا بہترین علاج، گلے کی خرابیوں کی دوا اور جراثیم کے خلاف جسم کو قوت مدافعت مہیا کرتا ہے۔ ② کھانسی اور کالی کھانسی کے مریض دن میں کئی بار شہد چائیں۔ ③ شہد اور ادراک کالی کھانسی کا علاج ہیں۔ خشک ادراک (سونٹھ) پیس کر اسے شہد پر چھڑک کر اس مرکب کو روزانہ 7 دن تک صبح و شام چائیں۔ یہ ہر قسم کی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ ④ میٹھے انار کا جوس نکال کر اسے آگ پر پکائیں۔ جب وہ گاڑھا ہو جائے تو مریض کو بار بار چٹائیں۔ یونانی طب کا ایک مرکب ”جوارش انارین“ کے نام سے ملتا ہے اس میں شہد ملا کر بار بار چٹانا بھی مفید ہے۔
- ⑤ کیلے کے درخت کا پتا سکھا کر توے پر رکھ کر جلائیں پھر اس راکھ کو شہد میں ملا کر کھانسی کے مریض کو بار بار چٹائیں۔

کیا ہم حلال گوشت کھاتے ہیں؟؟؟

- آج کل مذبح خانوں میں ذبح کرنے کا طریقہ کچھ اس طرح ہے :-
- ① جانوروں کو قبلہ رخ نہیں لٹاتے بلکہ اکثر اوقات بڑے جانور مثلاً گائے اور بھینس وغیرہ کو کھڑے کھڑے ہی قتل کر دیا جاتا ہے۔ جو جانور قابو میں نہیں آتا ہے اسے زخمی کر کے قتل کر دیا جاتا ہے۔ ② چھری پھیرتے ہی گردن کو موڑ کر جانور کا منہ کا (گردن) توڑ دیتے ہیں اور پھر حرام مغز کو بھی فوراً ہی مکمل کاٹ دیتے ہیں جسکی وجہ سے کافی خون جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ یہ تمام کام غیر اسلامی ہیں۔
- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ”چھریوں کو تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام پہنچاؤ، چھری پھیرنے میں جلدی کرو اور چھری کو جانور سے چھپاؤ۔“ (احمد) کوشش کریں آپ چھری خود

پھیریں یا کم از کم اپنے سامنے چھری پھروائیں۔ اس طرح کہ چھری پھرنے والا زور سے پڑھے بِسْمِ اللّٰهِ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ۔ اطمینان کر لیں کہ چھری کی دھار (استرے کی طرح) تیز ہو کہ ایک ہی مرتبہ میں جانور ذبح ہو جائے یعنی چھری بار بار نہ چلائی پڑے۔

③ مذبح خانہ میں زیادہ تر ذبح کرتے وقت بِسْمِ اللّٰهِ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ نہیں پڑھتے بلکہ گالیاں دیتے ہوئے اور گانے سنتے ہوئے جانور قتل کر دیتے ہیں۔ ④ کبھی کبھار مردہ جانور کا گوشت بھی فروخت کر دیا جاتا ہے۔ ⑤ اسکے علاوہ بیمار جانوروں کا گوشت فروخت کرنا ایک عام بات ہے جس سے خطرناک بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ (سب سے بہتر ہے کہ آپ سبزی خور (Vegetarian) بن جائیں۔ گوشت کا نعم البدل انڈا کی سفیدی ہے۔ بہت سے انسان گوشت بالکل نہیں کھاتے اور وہ زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔

⑥ مذبح خانہ میں چھری پھرنے کے بعد جانور کے ٹھنڈا ہونے کا انتظار نہیں کرتے اس لئے اپنے قصائی پر زور دیں کہ وہ صحت مند جانوروں کو خود لا کر شرعی طور پر آپکے سامنے ذبح کرے اور آپ دینی و فلاحی تنظیموں کو بھی بتائیں کہ وہ اس اہم مسئلہ پر توجہ دیں اور مسلمانوں کو حرام گوشت سے بچائیں۔ چند لوگ ملکر بھی جانور خرید کر خود ذبح کریں اور آپس میں گوشت تقسیم کر لیں۔ ⑦ چند قصائی اپنی دکان پر جانور لا کر آپ کے سامنے اسلامی طریقہ سے ذبح کر دیتے ہیں اور بازار کی قیمت پر ہی گوشت تول کر دیتے ہیں کم از کم آپ یہ ضرور کریں۔ حرام کمائی سے بچنے کے ساتھ ساتھ حرام کھانوں سے بچنا بھی انتہائی ضروری ہے۔ کم از کم زندگی میں ایک دفعہ مذبح خانہ میں جا کر خود دیکھیں اور تصدیق کریں اور اپنا مشاہدہ اپنے جاننے والوں کو بتائیں

⑧ یقین رکھئے اگر آپ کوشش کریں گے تو اللہ کی مدد ضرور آئے گی اور یہ کام جلد ہی آسان ہو جائیگا۔ فرمان الہی ہے :-

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴿٦٥﴾

(ترجمہ) ”جو (بھی) اللہ سے ڈرے گا تو اللہ اس کا کام آسان بنا دے گا۔“

گروہ کا درد۔ علامت اور اس کا علاج

مریض اپنی کمر میں ریڑھ کی ہڈی کی طرف گروہ کے مقام پر درد محسوس کرتا ہے۔

① کالی مرچ 5 عدد کا سفوف بنا لیں اور اس کو ایک انڈے کی زردی میں اچھی طرح ملا لیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی ملائیں۔ یہ لیپ کمر پر درد کی جگہ پر لگائیں
 اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی درد میں افاقہ ہوگا۔ ② 20 گرام زیرہ سفید 10 گرام زیرہ سیاہ 5 گرام کالا نمک ملا کر پیس کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا لیں۔ یہ معجون 3 گرام ہر گھنٹہ بعد کھائیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ گروہ کے درد سے جلد نجات مل جائے گی۔

③ مولیٰ اور اسکے پتے، کھیرا، ککڑی، خربوزہ، تربوز کثرت سے کھائیں۔

④ انڈے کی زردی کا لیپ درد گروہ کیلئے مفید ہے۔ ایک انڈے کی زردی اور تھوڑی سی پسپی ہوئی ہلدی ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر معمولی گرم کریں اور ایک کپڑے پر لگا کر گروہ کے مقام پر لگائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

⑤ خربوزہ کے بیج ایک چنگی روزانہ کھا کر پانی پی لیں۔

★ گروہ اور مثانہ کی پتھری :- ① روزانہ دن میں ایک بار کھانے کے بعد

10 قطرے کلونجی کا تیل ایک چمچہ شہد نیم گرم پانی میں ملا کر پی لیں۔ ② گروہ میں

پتھری کی شکایت میں تلسی کے پتوں کا رس اور شہد 6 ماہ تک روزانہ باقاعدگی سے پیا

جائے تو پتھری ٹوٹ کر پیشاب کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے۔ ③ بعد نماز فجر، سونف

اور ثابت دھنیا ہر ایک 25 گرام ایک لیٹر پانی میں بھگو دیں۔ شام کو چھان کر اسی پانی

میں ایک چمچہ شہد گھول کر پی لیں۔ ایک بار میں نہ پیا جائے تو وقفہ وقفہ سے ایک ایک

گلاس کر کے پییں اسی طرح شام کو بھگو کر صبح تیار کر کے پییں۔ اس سے پیشاب کھل

کر آئے گا اور پتھری نکل جائیگی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ۔ ④ نماز فجر سے پہلے آدھا

چمچہ کلونجی اور 2 چمچہ شہد گرم پانی میں حل کر کے روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ ⑤ روزانہ

کم از کم 10 گلاس پانی پیئیں جس میں 2 گلاس صبح نہار منہ اور باقی دن بھر میں چائے اور مشروبات اس کے علاوہ ہیں ﴿ 6 ﴾ کلونجی، شہد، خربوزہ اور کھیرا کا استعمال زیادہ کریں۔

گندم کی بھوسی (Wheat Fibre) سے علاج

اسے پانی میں ابال کر چائے کی طرح پینے سے سینہ پر جما ہوا بلغم نکل جاتا ہے۔ یہ پرانی کھانسی میں بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اس کو آٹے میں شامل کرنے سے قبض دور ہوتا ہے۔ نزلہ زکام میں بھوسی کو جوش دے کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم درست رہتا ہے۔ شوگر، بڑی آنت، السر، بلڈ پریشر، کینسر کے مریضوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ نقصان دہ کولسٹرول LDL کو کم کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:- 3 چمچے پانی کے ساتھ صبح و شام لیں (اب یہ بازار میں ملتی ہے) یا آٹے میں ملا کر روٹی پکوائیں۔

گندے اور شیطانی خیالات کا آنا

اس قسم کے خیالات شیطان دل میں ڈالتا ہے جس سے خطرناک نتائج مثلاً دنیا حاصل کرنے کی ہوس دوسروں کا حق مارنا، خودکشی کا ارادہ کرنا وغیرہ دل میں آتے ہیں۔ مریض یا کوئی اور ہر نماز کے بعد یہ دعا بار بار روزانہ پڑھے:-

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمَزَةٍ
وَنَفْخَةٍ وَنَفْثَةٍ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

(ترجمہ) ”میں شیطان مردود کے پاگل بنانے، تکبر اور وسوسہ سے اللہ رب العزت کی پناہ چاہتا ہوں۔ گناہ سے بچنے اور نیکی کرنے کی طاقت صرف اللہ تعالیٰ ہی کی مدد سے ہے۔“ (مشکوٰۃ)۔ اللہ سے خلوص دل سے دعائیں مانگیں کہ اس مرض سے نجات دے۔ دوسرے برے خیالات کے آنے (مثلاً کسی کو قتل کرنا، کسی کی عزت پر ہاتھ ڈالنا، چور یا ڈاکو بننا وغیرہ) کا بھی یہی علاج ہے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ جلد فائدہ ہوگا۔ نماز پابندی کے ساتھ (وقت پر باجماعت) ضرور پڑھیں اور مسجد جاتے اور واپس آتے وقت بھی اللہ تعالیٰ

کا ذکر کرتے رہیں۔ مریض کیلئے بہترین ذکر لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ ہے حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔ (طبرانی)

گوشت سے علاج

آپ ﷺ نے فرمایا: ① ”دنیا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔“ (ابن ماجہ) ② ”سب سے اچھا گوشت (بکرے کی) پشت کا ہوتا ہے۔“ (بخاری) ③ مرغی کا گوشت حافظہ کو بڑھاتا اور دماغ کو تیز کرتا ہے یہ پیٹ کے درد کیلئے بھی مفید ہے۔ گوشت کم سے کم مقدار میں استعمال کریں۔ ④ مرغی کی کھال اتار کر گرم گرم گوشت سانپ کے کاٹنے کی جگہ پر رکھنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

گوشت کا نعم البدل

① سویا بین کی پھلی، مچھلی، گوشت اور انڈے کا بہترین نعم البدل ہے۔ اس لئے سویا بین کی پھلی زیادہ استعمال کریں۔ ② انڈے کی سفیدی بھی کافی حد تک گوشت کا نعم البدل ہے۔ 2 انڈوں کی صرف سفیدی روزانہ کھائیں۔ زردی نہ کھائیں۔ ③ مسور کی کالی دال (ملکہ مسور) گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔ گوشت اعتدال کے ساتھ اور دالیں اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی صحت اچھی رہے گی۔

گھریلو علاج

★ اُمّ العِلاج :- ① کھانا کم کھائیں، وزن اور کولسٹرول مناسب رکھئے۔ ② روزانہ 10 گلاس پانی پیجئے ترجیاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔ ③ صبح ایک گھنٹہ سیر کریں۔ ★ انگلیوں کے پھولنے کا علاج :- سردیوں میں بعض آدمیوں کے ہاتھ کی انگلیاں ٹھنڈا پانی لگنے سے سوج جاتی ہیں اور ان میں کھجلی ہوتی ہے۔ یہ شکایت عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کیلئے نمک اور گیہوں کی بھوسی یا شلجم یا چقندر کے

جوشاندہ سے انگلیوں کو دھولیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ اورک سے پانی کی صفائی:- پانی کی صفائی کیلئے رات میں کسی برتن کو بھر کر

تازہ اورک کے لچھے ڈال دینے سے پانی صاف اور جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔

★ الرجبی سے نجات کا قدرتی طریقہ:- ① جسم کی قوت مدافعت بڑھانے کیلئے

کچی پیاز اور کھٹے پھل مثلاً کینو، مالٹا، لیموں اور چکوترا کا باقاعدگی سے استعمال مفید ہے۔

ان کے استعمال سے ناک کی اندورنی جھلی کے خلیات مستحکم ہو کر الرجبی کے اسباب

کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ ② ایک پیالی نیم گرم پانی میں چوتھائی چائے کا چمچہ سادہ نمک

اور ایک چٹکی میٹھا سوڈا اچھی طرح گھول کر یہ پانی چلو میں لے کر انگلی سے ایک نختنا بند

کر کے دوسرے میں کھینچے یہاں تک کہ وہ حلق میں پہنچ جائے، یہی عمل دوسرے نختنے

میں کریں ③ نیم کے صاف پتوں کے جوشاندہ میں نمک ملا کر نختنے دھوئیں۔

★ اگر کوئی مٹی کا تیل پی لے:- ① مٹی کا تیل زہر نہیں ہے۔ گھبرائیے نہیں،

اٹی کرنے یا کرانے کی کوشش نہ کریں اس طرح کرنے سے تیل حلق میں آ کر واپس

پھپھڑوں میں جا سکتا ہے جس سے نمونیا ہو سکتا ہے۔ معدہ میں اگر تیل چلا جائے تو اتنا

نقصان دہ نہیں جتنا پھپھڑوں میں جانے سے ہو سکتا ہے۔ ② مریض کو سونے نہ دیں۔

③ پسلی اگر چلنے (حرکت کرنے لگے) تو نمونیا کا خطرہ زیادہ ہے لہذا فوراً ہسپتال لے

جائیں۔ ④ پھپھڑوں کے ایکسے کرائیں۔ ⑤ ڈبل روٹی یا روکھی روٹی کھلائیں تاکہ

معدہ میں جا کر تیل کے ساتھ مل کر اثرات کم کر دے پانی یا شربت نہ دیں جب تک

مریض خود نہ مانگے اور اگر دیں تو بہت ہی کم۔

★ آگ یا کسی گرم چیز سے جلنے پر یہ دعا پڑھیں:- رسول اکرم ﷺ نے

ایک صحابی رضی اللہ عنہ پر مندرجہ ذیل دعا پڑھ کر دم کیا تھا:

اَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاَشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَا شَافِیْ اِلَّا اَنْتَ

(ترجمہ) ”سب لوگوں کے رب، آپ تکلیف کو دور کر دیں آپ شفا دیں آپ کے سوا

کوئی شفا دینے والا نہیں ہے۔“ (نسائی)۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:۔ ”جب کہیں آگ لگی دیکھو تو اللہ اکبر، اللہ اکبر کہنے سے آگ (جلد ہی) بجھ جاتی ہے۔ (طبرانی)

★ آگ سے جلنے اور تیزاب سے جھلسنے والے داغ کیلئے:۔

① ایک پاؤ سرسوں کے تیل میں آدھا پاؤ گڑ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں گڑ جل کر سیاہ کونکہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں تیل کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت تیل داغ پر لگائیں۔ صبح دھو لیں ایک ماہ کے استعمال کے بعد داغ ختم ہو جائیں گے اِنْ شَاءَ اللہ تَعَالٰی ② پھول کتھا (پان والوں سے ملتا ہے) لگانے سے بھی داغ مٹ جاتے ہیں صبح و شام ایک ایک بار لگائیں۔

★ آنکھوں کا علاج:۔ چہرہ کے امراض میں پھولی اور تھکی آنکھیں، جھریاں، کیلیں، مہاسے، خشک اور چکنی جلد قابل ذکر ہیں۔ ان کیلئے کھیرا، لیموں، پیٹا، بادام اور گاجر مفید ہے مثلاً آنکھیں تھکی اور سوجی ہوئی ہوں تو اطمینان سے لیٹ کر کھیرے کے قتلے ان پر جمادیں یا پھر تازہ پیٹا کی قاشیں یا آلو کے ٹکڑے اس مقصد کے لئے استعمال کریں آدھا گھنٹہ بعد صاف ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھولیں۔

★ آنکھوں کی کھجلی کیلئے:۔ نیم گرم دودھ روئی کیساتھ لگائیں۔

★ آنکھ کے دکھنے کا علاج:۔ 2 گرام سہاگہ اور 4 گرام ثابت ہلدی کو 2 کپ پانی میں ابالیں۔ چھان کر صاف کپڑے کو بھگو کر آنکھ کی سکائی کریں۔

★ آواز کے بیٹھ جانے کا علاج:۔ 12 گرام جو کو بھون لیں پھر اس بھنی ہوئی جو کو دن میں 3 بار چبائیں اس سے آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللہ تَعَالٰی

★ بد ہضمی کا علاج:۔ حلق میں اچھی طرح انگلیاں ڈال کر قے کریں پھر

ادرک کا رس آدھا چمچ اور شہد ایک چمچ کھائیں۔

★ بھوک کی کمی کا علاج:۔ کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہوتا ہو یا غذا کی نالی میں جلن اور گیس کی شکایت ہو تو صبح ناشتہ کرنے کے بجائے 250 گرام بیر یا سیب کھائیں۔

نظام ہضم کی تمام شکایات دور ہو جائیں گی۔ اِنْ شَاءَ اللہ العَزِيزُ

★ بلغم اور کھانسی کا علاج :- مزاج بلغمی ہو یا بلغم کی وجہ سے تکلیف رہتی ہو تو روزانہ 11 دانہ منقہ کے بیج نکال کر 11 دانہ کالی مرچ کے ساتھ کھالیں چند دن میں بلغم ختم ہو جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی

★ بچھو کا کاٹنا :- پیٹنگ، لہسن اور گندھک ہم وزن لیکر پانی میں پیس کر لیپ بنا کر بچھو کے کاٹنے کی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔

★ برص، جذام اور جلد کی تمام بیماریوں کیلئے :- سیاہ چھوٹی ہڑ پسی ہوئی ناشتہ کے بعد روزانہ 3 گرام پانی کے ساتھ کھائیں ترش اور قابض چیزوں سے پرہیز کریں حاملہ عورتیں نہ کھائیں۔

★ برائے اولاد :- (اگر مرد کمزور ہو) روزانہ 5 بجے شام 7 اچھی اور صاف کھجوریں اچھی طرح پانی سے دھو کر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں بھگو دیں۔ رات 10 بجے خوب پکائیں پھر مزید ایک پاؤ دودھ ملا کر کھجوریں کھا کر دودھ پی لیں۔ بیوی کے ایام سے فراغت کے ایک ہفتہ بعد رات کے آخری حصہ میں بیوی سے 3 یوم ملیں باقی ایام نہ ملیں یعنی مہینہ میں صرف 3 دفعہ ملے۔ 3 ماہ تک یہ عمل کیجئے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی امید بر آئگی بشرطیکہ دونوں میاں بیوی پانچوں نمازیں وقت پر پڑھیں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی مانگتے رہیں۔ انڈا، مچھلی، گوشت کا اعتدال سے استعمال کیجئے اور کھٹی چیزوں کا استعمال نہیں کریں۔

★ بے ہوشی :- ① پیاز کے 4 ٹکڑے کر کے بے ہوش شخص کو سنگھانے سے بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔ ② پسی ہوئی کالی مرچ سنگھانے سے بے ہوش شخص کو متعدد بار چھینکیں آتی ہیں اور وہ ہوش میں آ جاتا ہے۔

★ بواسیر کے مسوؤں پر :- پیپل اور نیم کے پتوں کا لیپ لگائیں۔

★ بچہ کی پیدائش کے بعد :- روزانہ دن میں 7 عدد کھجور کھانے سے نفاس کے خون کی تکالیف کم ہو جاتی ہیں۔ کھجور رگوں کی کچھاوٹ اور درد کو رفع کرتی ہے۔

بہترین غذا بھی ہے۔ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”کھجور کے تنے کو پکڑ کر ہلاؤ۔ تجھ پر تازہ پکی کھجوریں گر پڑیں گی۔“ (مریم 19 : آیت 25)۔ اللہ تعالیٰ نے مریم علیہا السلام کو عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کے وقت کھجوریں کھانے کا حکم دیا تھا جس سے پیدائش کا عمل آسان ہو گیا تھا اور اس عمل سے طاقت بھی آتی ہے۔

★ پیٹ کے کیڑوں کیلئے :- اجوائن شہد میں ملا کر چائیں یا سفید زیرہ کا جوشاندہ پیئیں۔
 ★ پھپھو ندی (خشکی) :- بیری کے پتے اور کلونجی کا لیپ بنا کر جہاں بالوں میں تکلیف ہو وہاں پر لگائیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

★ پیشاب کا رک جانا :- پیشاب بہت کم مقدار میں جلن کے ساتھ آتا ہو یا کبھی بند ہو جائے یا اٹک رہا ہو تو یہ علاج کریں۔ ① گرم دودھ میں شہد اور خالص گھی ڈال کر پیئیں ② تازہ لسی میں گڑ ملا کر پیئیں۔ ③ رات کو 125 گرام گیہوں پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح انہیں پیس کر شہد ملا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ ④ 125 ملی لیٹر دودھ میں ایک گرام میٹھا سوڈا ملا کر دن میں 2 بار پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور پیشاب کی جلن میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ پیشاب میں جلن :- بھنڈی کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے پیشاب کھل کر صاف آتا ہے کچی بھنڈی کھانے سے یا سبزی بنا کر کھانے سے جسم کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بھنڈی مردانہ طاقت کیلئے بھی بہت مفید ہے۔

★ پیشاب کا بار بار آنا :- کالے تل، اجوائن اور گڑ ہم وزن لیکر معجون بنالیں سوتے وقت 6 گرام پانی کیساتھ کھالیں۔

★ پیٹ کی جلن :- کھجور 7 عدد رات کو پانی میں بھگو دیں صبح مسل کر شہد ملا کر روزانہ 7 دن تک پینے سے پیٹ کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

★ پھٹی ہوئی ایڑیوں کیلئے :- 4 چمچہ گلیسرین میں ایک لیموں کا رس، 2 چمچکی

پسی ہوئی پھٹکری ملائیں اور دن میں 2 بار اور ایک بار سوتے وقت ایڑیوں پر لگائیں۔

★ پسینہ کا زیادہ آنا :- بغل میں زیادہ پسینہ آ رہا ہو تو ایک ٹی بیگ یا چائے کی پتی ایک چمچہ ایک پیالی کھولتے پانی میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے کے بعد چائے کا یہ پانی کسی نرم کپڑے سے یا پھر ٹی بیگ ہی بغل میں چند منٹ ملتے رہیں۔ اس عمل سے کھلے مسامات تنگ ہو جائیں گے اور پسینہ کی کثرت سے نجات مل جائے گی۔

اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ۔ پیروں میں کثرت سے پسینہ آنے کی صورت میں نصف کلو کھولتے پانی میں 5 ٹی بیگس ڈالئے اور ٹھنڈا ہونے کے بعد اپنے پاؤں اس پانی میں 20 منٹ تک ڈبو کر رکھئے۔ چائے کا یہ پانی 3 روز تک کام آ سکتا ہے۔

★ پھوڑے اور پھنسیوں کا علاج :- ① اسی بقدر ضرورت پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور پھوڑوں پر لگائیں۔ پھوڑا بغیر نشتر لگائے پھٹ جائے گا۔ ② پھوڑے پر کالا زیرہ پانی میں پیس کر لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے۔

★ پیٹ کا بھاری پن :- ① کھانا کھانے کے بعد لیموں کے رس میں بھگی ہوئی سونف 2 چمچے کھانے سے پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور بھوک خوب لگتی ہے اور قضائے حاجت بھی صاف آتی ہے۔ ② ایک چمچہ سفید زیرہ بھون کر پیس لیں اس کو ایک چمچہ شہد میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد چائیں کھٹی ڈکار میں مفید ہے۔

★ تلی کا بڑھ جانا :- ① بقدر ضرورت کچا پیپتا کے چھوٹے ٹکڑے کر کے جامن کے سرکہ میں ڈال کر رکھیں 5 گرام ٹکڑوں (سرکہ والے) پر نمک چھڑک کر صبح کے وقت کھالیں یا کچا پیپتا کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھائیں۔ تلی کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ ② سبز کرلا کوٹ کر اسکا رس نیچوڑ لیں اور چائے کا ایک چمچہ دن میں 3 مرتبہ 4 قطرے کلونجی کے تیل کے ساتھ ملا کر پیئیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ افاقہ ہوگا۔

★ تھوک کا بار بار آنا :- جامن خوب کھائیں جامن کے پتوں کا جوشاندہ بنائیں اور اس نیم گرم جوشاندہ سے غرارہ کریں۔

★ جسم سے کاٹا نکالنا :- اگر جسم میں کاٹا چھب جائے اور نہ نکلے تو تھوڑی سی پھٹکری

انڈے کی سفیدی میں ملا کر اُس جگہ باندھ دیں جہاں کانٹا پیوست ہوا ہو۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ تھوڑی دیر میں باہر نکل آئے گا۔

★ جذام :- مہندی کے 40 پتے 2 پیالی پانی میں ابالیں جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر ہر روز پیئیں مفید ہے۔

★ جنون :- جنون اکثر پیٹ کی مسلسل خرابیوں کی وجہ سے بھی ہوتا ہے اور یہ خرابیاں زیادہ تر بنا سستی گھی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے کھانا تیل میں پکائیں۔ اس مرض کی وجہ سے آنکھوں میں سرخی پیدا ہو جاتی ہے اور لوگ سمجھتے ہیں کہ آسیب یا جن کا اثر ہے۔ بسا اوقات ایسا مریض اپنے ہوش میں نہیں رہتا تو جو باتیں دماغ میں پہلے گزر چکی ہیں وہ بھی دہرانے لگتا ہے۔ کسی پر آسیب یا جن کے اثر کی آسان پہچان یہ ہے کہ اسکی آنکھیں دائیں بائیں چلتی ہیں، جس طرح ایک کلاک کا پنڈولم چلتا ہے۔ پیٹ کی تمام بیماریوں کا واحد علاج پیٹ کی صفائی ہے۔ کالی ہڑ کا موٹا موٹا سفوف 7 گرام سوتے وقت کھائیں اور شہد کے ساتھ ایک پاؤ گرم دودھ پیئیں اِنْ شَاءَ اللہ العزیز جلد صحت ہو جائے گی۔ مستقل طور پر ہر شخص سوتے وقت کھا سکتا ہے اور مقدار اپنی ضرورت کے مطابق کم زیادہ کر سکتا ہے۔ ابلا ہوا کھانا کھائیں یہ سب سے بہتر ہے یا پھر کنولا آئل میں پکائیں۔

★ جوڑوں کے درد کے لئے :- گھیکوار کا گودا ایک چمچہ روزانہ کھائیں۔ یہ پودہ نرسری (پودے والوں) سے مل جاتا ہے۔

★ چوٹ لگنا :- 3 گرام پسپی ہوئی ہلدی ایک بڑا گلاس نیم گرم دودھ میں ملا کر پیئیں۔

★ چہرہ کی جھریوں کے لئے :- سونے سے پہلے چہرہ پر روغن بادام ہلکا لگا کر اوپر سے مندرجہ ذیل لیپ آنکھوں کے اطراف ہلکا لگائیں۔ خوبانی کا گودا 2 چائے کے چمچے میں خوبانی کی گری پسپی ہوئی ایک چائے کا چمچہ اور پسپے ہوئے بادام ایک چائے کا چمچہ ان سب کا لیپ بنا کر استعمال کریں۔ پھر صبح سادہ پانی سے دھولیں۔ تازہ خوبانی کی جگہ خشک بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن اسے پانی میں خوب بھگو کر استعمال

کریں۔ ناقص غذا، غصہ اور دھوپ سے بچیں اور سبزیاں مثلاً گاجر اور شلجم زیادہ استعمال کریں۔ 2 بڑے چمچہ شہد میں ایک لیموں کا رس ملا کر روزانہ چہرہ پر لیپ کریں۔ 15 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ 8 گھنٹے سوئیں نہ کم نہ زیادہ۔ گھی کی جگہ مکئی کا تیل (Corn Oil) استعمال کریں۔

★ چہرہ کے دھبوں، کیل اور مہاسوں کیلئے :- پہلے چہرہ کو ڈیٹول صابن سے دھویئے اگر آپ اس صابن سے الرجک (Allergic) نہ ہوں۔ پھر اٹن خالص عرق گلاب میں ملا کر روزانہ مطلوبہ جگہ پر رات سوتے وقت لگائیں اور صبح دھولیں۔ جلد کو خوبصورت بھی بناتا ہے۔ روزانہ 10 گلاس پانی پیئیں، انڈا اور گوشت بہت ہی کم کھائیں۔ سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ یاد رکھئے پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

★ چاقو یا کسی اور چیز سے کٹ جائے :- ملل پر شہد لگا کر زخم پر لگائیں۔

★ خوبصورت گردن کیلئے :- روزانہ آدھا کپ دودھ میں لیموں کا عرق ملا کر گردن پر لگائیں۔ 10 منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

★ خوشبو سے دماغی صلاحیت میں اضافہ :- اگر آپ ذہنی تھکن محسوس کرتے ہوں تو عمدہ قسم کے گلاب کا عطر سونگھئے۔ پھولوں کی خوشبو سے دماغ کی صلاحیتیں بہتر طور پر کام کرنے لگتی ہیں۔ خوشبو سے دباؤ کم ہو کر مزاج میں جو فرحت پیدا ہوتی ہے اس سے موڈ اور مزاجی کیفیت بہتر ہو جاتی ہے۔

★ خارش اور پھنسیوں کے لئے :- لیموں کا استعمال برسات کے موسم میں بہت مفید ہے۔ گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر صبح نہار منہ کم از کم 3 ماہ پیئیں۔ پھنسیاں ہو گئی ہوں تو 4 ہفتوں تک روزانہ 250 گرام امروہ کھائیں اس سے پیٹ صاف ہوگا، پھنسیاں اور خارش بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ داد :- مہندی کے تازہ پتے اور گندھک دونوں ہم وزن پانی میں پیس کر خارش کی جگہ پر لیپ کریں۔

★ دماغ کی کمزوری :- 7 عدد منقہ بیج نکال کر دھولیں اور آدھا پاؤ دودھ میں رات کو بھگو دیں۔ صبح نہار منہ دودھ اور منقہ استعمال کریں۔

★ دہی کے پانی کے فوائد:- بہت دیر تک پڑا رہنے سے دہی کھٹا ہو جاتا ہے اور پانی چھوڑ دیتا ہے۔ یہ پانی نہار منہ پیجئے جسم کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ چہرہ کی بے رونقی دور کرتا ہے، طاقت بڑھاتا ہے اور کھانسی اور پیاس کو دور کرتا ہے۔

★ دمہ، ٹی بی، دق، سل کے لئے :- ① ادراک کا پانی ایک چائے کا چمچہ نیم گرم سوتے وقت پیئیں۔ ② صبح کو ایک گلاس دودھ میں ایک چھوڑا بھگو کر رکھیں۔ رات کو اسے خوب جوش دیں دودھ کو ٹھنڈا ہو جانے پر سونے سے قبل چھوڑا کو خوب چبا کر کھالیں پھر یہی دودھ پی لیں۔ اسی طرح شام کو بھگو کر اور صبح کھالیں۔ روزانہ صبح و شام یہ عمل دہرانے سے بہت جلد مریض کو اس مرض سے نجات ملتی ہے۔

بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى ③ ایک عدد پکا ہوا کیلا آگ پر گرم کریں اور پھر اسے چھیل کر اس پر پسّی ہوئی سیاہ مرچ چھڑکیں دمہ کا حملہ ہونے کی صورت میں یہ کھانے سے سانس کی تکلیف میں آرام آ جاتا ہے۔ ④ پسّی ہوئی ہلدی چائے کا چوتھائی چمچہ اور ایک چمچہ املی گھوٹ کر چاٹ لیں پھر گرم دودھ پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ ⑤ 15 دانہ سیاہ مرچ پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے سانس کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ رنگ گورا کرنے کیلئے :- ① صبح اپنے چہرہ پر کچا دودھ ملیں خشک ہو جانے پر پسّے ہوئے نمک سے اپنی جلد رگڑیں۔ اس سے چہرہ پر جمی ہوئی میل دور ہو جائے گی، اس کے بعد لیموں کا رس اور شہد ملا کر پورے چہرہ پر لگائیں اور خشک ہو جانے پر نیم گرم پانی سے دھولیں اس سے چہرہ کی جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔ ② بیسن پسّی ہوئی ہلدی، لیموں، دہی اور عرق گلاب ان سب کو ملا کر لیپ بنالیں۔ اسے ہفتہ میں ایک بار لگائیں اور اس لیپ کو پورے جسم پر لگا کر غسل بھی کر سکتے ہیں اس سے جلد میں نکھار آتا ہے چہرہ اور جسم کا رنگ صاف ہوتا ہے۔ ③ آملہ کے سفوف کو ہلدی کے سفوف

میں ملا کر دودھ میں ہلکا جوش دیں اور غسل کرنے سے پہلے اسے چہرہ پر خوب ملیں پھر یہ عمل مسلسل جاری رکھیں۔ اس سے رنگ گورا ہوتا ہے۔ ④ روزانہ پانی میں لیموں اور نمک ملا کر غسل کریں۔ کم از کم 3 ماہ تک۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ فائدہ ہوگا۔

★ سوچی ہوئی جلد کے لئے :- ایک گاجر کدو کش کر کے اس میں 2 کھانے کے چمچے دہی پھینٹ کر اچھی طرح ملا لیں۔ اسے ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کرنے کے بعد جلد پر اچھی طرح لگا کر 10 منٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔

★ سوتے میں پیشاب نکل جانا :- پیشاب (غیر ارادی طور پر) سوتے میں بستر پر خارج ہو جاتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر بچوں میں ہوتا ہے۔ ① 10 گرام آملہ کا چھلکا اور 10 گرام زیرہ سیاہ کا باریک سفوف بنا کر 60 گرام شہد میں ملا لیں، رات سوتے وقت 6 گرام کھلائیں۔ ② خشک سنگھاڑوں میں ہم وزن شہد ملائیں 6 گرام دن میں 2 بار کھالیں۔

★ سر کے درد کیلئے :- ① پودینہ اور اجوائن کا عرق یا صرف پودینہ کالیپ کنپٹیوں پر لگائیں۔ ② تھوڑے سے پانی میں نیم کی پیتاں 5 عدد اور 3 دانے سیاہ مرچ پیس کر ابالیں۔ نیم گرم ایک ایک قطرہ ناک میں ڈپکائیں اور پیشانی پر بھی لگائیں۔

★ آدھے سر کا درد :- 4 گرام مہندی کے بیج کا سفوف بنا لیں اور ایک چمچ شہد کے ساتھ صبح و شام کھائیں۔ ایک عدد آملہ مرہ چاندی کے ورق کے ساتھ ناشتہ سے پہلے کھائیں۔

★ سردی لگنے کی وجہ سے سینہ میں درد :- 10 گرام میتھی کے بیج 2 کپ پانی میں ابالیں۔ چھان کر شہد ملا کر صبح و شام پیئیں۔

★ سردی زیادہ لگنے کا علاج :- 25 دانے کشمش دودھ میں رات کو بھگو دیں اور صبح کشمش کے دانے کھا کر گرم دودھ پی لیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی بہت جلد زیادہ سردی سے خلاصی مل جائیگی۔

★ شیشہ کا ٹکڑا کھالیا ہو تو :- اگر غلطی سے شیشہ کا ٹکڑا کھالیا ہو تو فوراً چند کیلے کھالیں کانچ کا ٹکڑا اجابت کے ذریعے جسم کو نقصان پہنچائے بغیر نکل جائے گا۔

اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ فوطہ بڑھ جانا یا حیض میں رکاوٹ :- 4 لیٹر پانی میں 100 گرام لاہوری نمک ابالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو نیم گرم پانی سے اس جگہ کو دھاریں۔ 2 ہفتہ تک۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ بغیر آپریشن کے ٹھیک ہو جائے گا۔ حیض میں رکاوٹ ہو تو اسکے لئے بھی یہی علاج مفید ہے۔

★ کان میں درد کے لئے :- ❶ شہد 3 گرام، ادرک کا رس 3 گرام، معمولی سا نمک، تیل کا تیل آدھا چمچہ۔ پہلے نمک اور ادرک کا رس اچھی طرح ملا لیں۔ پھر باقی چیزوں کو ملا کر اچھی طرح ہلا لیں۔ تھوڑا گرم کر کے 1 یا 2 قطرے روئی کے پھائے سے کان کے اندر لگائیں۔ ❷ کان میں عطر گلاب ایک قطرہ پکائیں۔ گیندے کے پھول کی پتیوں کا عرق بھی بہترین علاج ہے۔ ❸ ایک مولیٰ کا پانی نکالیں۔ اس پانی میں سرسوں کا تیل ملا کر اتنا پکائیں کہ صرف تیل رہ جائے۔ بوقت ضرورت ایک قطرہ نیم گرم صبح و شام کان میں ڈالیں۔

★ کھانسی کیلئے :- ادرک شہد میں ملا کر کھالیں اور ایک گھنٹہ بعد ایک لونگ چبائیں۔ کالی کھانسی کیلئے روغن بادام ایک چمچہ دن میں 3 بار پیئیں۔

★ کینسر اور شوگر کے مریض :- پسا ہوا سیاہ زیرہ 3 گرام دن میں 3 مرتبہ کھائیں روزانہ صبح و شام ایک سفید سدا بہار کا پھول کم از کم 3 ماہ تک لگا تار کھائیں۔ دونوں امراض کا بہترین علاج ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو 2 یا 3 سدا بہار کے پھول کھائیں۔

★ کالی کھانسی کا علاج :- گائے کا دودھ 125 ملی لیٹر، گھی 10 گرام اور پانی 125 ملی لیٹر تینوں کو ملا کر اس وقت تک جوش دیں کہ پانی بھاپ بن کر اڑ جائے اور صرف دودھ اور گھی باقی رہ جائے اب اس میں 25 گرام شہد ملا کر تھوڑا تھوڑا پلائیں کالی کھانسی سے آرام آجائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ حافظہ کی کمزوری کے لئے :- ❶ کالی مرچ 7 عدد، مغز بادام شیریں 7 عدد مغز پستہ 7 عدد، خشخاش سفید 3 گرام سب کو 250 ملی لیٹر گائے کے دودھ میں گھوٹ کر 40 گرام شہد ملا کر پینا بے حد مقوی دماغ ہے۔ ❷ ہفتہ میں ایک دن مچھلی کھانے

سے بھول کا مرض اور دماغی کمزوری نہیں ہوتی۔ باقاعدگی سے سمندری غذائیں کھانے والے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ مچھلیاں دماغ کو ورم سے محفوظ رکھتی ہیں۔ ان سے دماغ بہتر ہوتا ہے اور اعصابی خلیات میں نئی جان پڑ جاتی ہے۔

★ کچی پیاز کی بدبو دور کرنے کا طریقہ :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ”پیاز ولہسن کی بدبو سے فرشتوں کو تکلیف ہوتی ہے۔“ (بخاری)۔ ایک چمکی سوکھا دھنیا یا سونف چبائیں اس سے اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ فوراً بدبو ختم ہو جائے گی۔

★ گلا بیٹھ جانا :- پوست خشخاش (چھلکا) اور اجوائن برابر لے کر پانی میں ابال کر غرارے کریں۔

★ گواہنجی (پلکوں پر پھنسی) :- لونگ اور ہلدی برابر وزن پیس کر لیپ کریں۔

★ لال بیگ سے بچنے کا طریقہ :- (Cockroach) لال بیگ اگر فرتج یا باورچی خانہ کی الماریوں میں ہو جائیں تو 250 گرام بورک ایسڈ (Boric Acid) میں 8 گولیاں ڈسپرین (Disprin) پیس کر ملا لیں پھر اسے گوندھ کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر فرتج کے اندر جگہ جگہ اور الماریوں میں رکھ دیں اِنْ شَاءَ اللہ العزیز لال بیگ نہیں آئیں گے۔

★ لقوہ :- کالی مرچ، جاقفل اور سوٹھ تینوں ہم وزن لے کر پودینہ کے پتوں کے رس میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک ایک گولی دن میں 3 دفعہ چوسیں۔

★ متلی اور قے کیلئے :- ① سفید زیرہ اور تھوڑا شہد پانی میں گھول کر پی لیں ② سیب کے رس میں ذرا سا نمک ملا کر پیئیں۔ ③ حاملہ خواتین ہر صبح ایک ٹماٹر کھائیں۔ ④ پودینہ سونف کے ساتھ ابال کر پیئیں یا سونف چبائیں۔

⑤ سونف، بڑی الائچی کے دانے اور پودینہ ایک ایک گرام 125 ملی لیٹر پانی میں پیس کر اور چھان کر دن میں کئی بار پی لیں۔ ⑥ آلو بخارا، انار دانہ بقدر ضرورت مریض کو دیں۔ ⑦ اگر قے شدت سے آرہی ہو اور کسی طرح نہ رک رہی ہو تو گائے کے دودھ میں تھوڑا سا دہی ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اتار لیں پھٹے ہوئے دودھ کا پانی مریض کو پلائیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ العزیز قے رک جائیگی۔

★ مثانہ کی تکلیف کے لئے :- اس تکلیف سے غذائی احتیاط کے ذریعے بچنا ممکن ہے۔ سیب، پیاز، لہسن، سرخ انگور کھائیں اور پانی زیادہ پیئیں۔

★ معدہ کا درد :- اجوائن، سونف، کالا نمک یہ سب ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں ایک گرام سفوف ہلکے گرم پانی کے ساتھ صبح و شام کھانے کے بعد کھالیں۔

★ معدہ کے انفیکشن کیلئے :- ① خربوزہ کے بیج کی گری 3 گرام صبح نہار منہ کھالیں۔ ناشتہ آدھا گھنٹہ بعد کریں۔ ② بند گوبھی کا عرق ایک گلاس دن میں 3 بار دو ہفتے تک استعمال کریں اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ شفا ہو جائیگی۔ بند گوبھی کھائیں بھی۔

★ منہ کی بد بو کے لئے :- یہ بیماری عام طور پر قبض کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کبھی کبھی دانتوں میں کیڑا لگنے یا دانتوں کی اچھی طرح صفائی نہ رکھنے کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔ ① عرق لیموں 25 ملی لیٹر پانی میں ملا کر اس سے دن میں دوبار غرارہ کریں اس سے منہ صاف اور بدبو بھی ختم ہو جائیگی اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ ② گلاب کے پھول اور پودینہ پانی میں جوش دے کر اس جوشاندہ سے دن میں 3 بار کلیاں کریں۔ ③ لیموں کا عرق نیم گرم پانی میں ملا کر غرارہ کریں۔

★ دل کی ہر قسم کی گھبراہٹ، بے چینی، گیس اور بادی کے لئے :- یہ علاج کھانا کھاتے ہی اچھارہ یا بد ہضمی، کھانا منہ کو آنا، قے، حاملہ کی قے وغیرہ کیلئے مفید ہے۔ سیب کا جوس ایک لیٹر، لونگ 50 گرام، کلونجی 50 گرام کو کسی چینی کے برتن میں چند دن دھوپ میں رکھیں جب پانی خشک ہو جائے تو پیس کر ایک چٹکی اس دوا کو تھوڑے سے پانی میں حل کر کے دن میں چند بار پلائیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ العزیز فائدہ ہوگا

★ موٹاپے کے لئے :- ① روزانہ ایک پکے ہوئے لیموں کے رس میں ایک چمچ شہد ملا کر چائیں ② نیم گرم پانی میں شہد ملا کر صبح نہار منہ پینے سے چربی کم ہوتی ہے۔

★ ناک کی پھنسی کیلئے :- عطر حنا کا ایک قطرہ ناک میں ڈالیں۔

★ نکسیر (ناک سے خون بہنا) کا علاج :- ① چکنی مٹی پر پانی ڈال کر سوگھیں۔ ② ملتانی مٹی بقدر ضرورت تھوڑے سے پانی میں پیس کر لیپ بنا کر پیشانی پر لگائیں۔ ③ گرم موسم میں بادی اور گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ ④ نکسیر کو فوری بند کرنے کے لئے پیشانی پر برف کی ٹکڑ کر کریں۔ ⑤ نکسیر پھوٹنے پر پیاز کے پانی کے 2 قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ ⑥ آملہ کھائیں۔ ⑦ نیم کے پتے نیم گرم کر کے سر پر رکھیں۔ ⑧ پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پلائیں۔ ⑨ انار کے پتوں کا عرق ناک میں ٹپکائیں۔ ⑩ کدو کے رس میں کپڑا بھگو کر ماتھے پر رکھنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے ⑪ بانس کے درخت کی 7 عدد کونپلیں اچھی طرح دھو کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح انہیں مسل اور چھان کر پانی پی لیں۔ یہ عمل کم از کم 7 دن تک کریں۔

اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ وزن بڑھانے کیلئے :- ① نہار منہ 7 کھجوروں کے ساتھ دودھ پینے سے خون صاف اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ ② رات کو دودھ میں سوکھے چنے بھگو دیں اور صبح کھالیں اس سے قوت اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ ③ 7 کھجوریں اور 11 کشمش روزانہ کھانے سے دلے آدمی کے جسم میں نیا خون پیدا ہوتا ہے

★ دمہ اور سانس پھولنا :- منقہ 10 گرام، مغز بادام 10 عدد، سیاہ مرچ 5 عدد سوتے وقت کھائیں اسکے بعد پانی نہ پیئیں۔

★ ہچکی کا علاج :- ① بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ایک گلاس پانی 3 گھونٹوں میں پیئیں۔ پینے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہیں۔ اسکے بعد شہد بھی چاٹ لیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔ ② مولی کھانے یا مولی کا رس پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔ ③ صاف ستھرے گنے کا رس پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔ ④ ٹھنڈا پانی پینے یا چھینکنے سے جاتی رہتی ہے۔ چھینک کیلئے پس ہوئی کالی مرچ یا پیاز سوگھیں۔ ⑤ 7 دانے کلونجی پیس کر 5 گرام مکھن کے ساتھ کھائیں۔

⑩ 10 ملی لیٹر سرکہ کو پانی میں حسب ضرورت شہد ملا کر پیئیں۔

★ ہونٹوں کی خشکی اور پھٹنا :- ① سیب کے بیج کو باریک پیس کر شہد ملا کر یہ لیپ ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔ صبح دھو کر بالائی لگائیں۔

② کٹے پھٹے یا خشک ہونٹوں کیلئے 2 چمچے شہد میں عرقِ گلاب 5 چائے کے چمچے ملا کر شیشی میں بند رکھیں اور صبح و شام ہونٹوں پر لگاتے رہیں اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ چند روز میں فائدہ ہوگا۔ ③ بادام کی گری گھس کر یا پیس کر یا بادام کا تیل لگائیں۔

★ ہیضہ کا علاج :- 3 عدد چھوٹی الائچی اور ایک چمچ دار چینی اور تھوڑا سا پودینہ چائے کی طرح پکا کر نیم گرم دن میں 3 مرتبہ پیئیں (قے کرنا بھی فائدہ مند ہے) ★ یرقان :- گل قند ہر ناشتہ کے بعد ایک چمچ کھائیں۔

لونگ سے علاج

① لونگ معدہ سے ریاح خارج کرتی ہے۔ اس کے تیل کی مالش سے جلد کو نئی زندگی

ملتی ہے۔ ② نظام ہضم بہتر اور معدہ کی متعدد تکالیف اور بد ہضمی میں مفید ہے۔

③ پسلی ہوئی لونگ شہد کے ساتھ چاٹنے سے قے اور متلی رک جاتی ہے۔

④ 5 گرام لونگ 3 لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالیں کہ آدھا پانی اڑ جائے بقیہ پانی

گھونٹ گھونٹ کر کے پیئیں۔ ہیضہ کا بہترین علاج ہے۔

⑤ لونگ کا ایک دانہ نمک کے ساتھ چبایا جائے تو بلغم کے اخراج میں آسانی، گلے کی

خراش میں کمی اور کھانسی رک جاتی ہے اور حلق کی سوزش ختم ہوتی ہے۔ حلق کی سوزش اور

بلغم جمع ہونے سے پیدا ہونے والی کھانسی کے علاج کیلئے لونگ چبانا اکسیر ہے۔ ⑥ لونگ کا

تیل 5 قطرے شہد اور لہسن کا ایک جوا کے ساتھ کھانا پیٹھن والی کھانسی کی اذیت سے

نجات دلاتا ہے۔ یہ کھانسی، تپِ دق اور دمہ میں ہوتی ہے روزانہ ایک بار رات کو

کھائیں، خالی پیٹ نہ کھائیں۔

7 لوئگ دمہ کا مؤثر علاج ہے۔ 7 عدد لوئگ ایک کپ پانی میں ابال کر ایک چمچہ شہد ملائیے چھان کر یہ جوشاندہ روزانہ 3 بار پینے سے بلغم کا اخراج تیز ہو جاتا ہے اور دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔

8 دانت کے درد میں لوئگ کا چبانا مفید ہے اسکے جراثیم کش اجزا دانتوں کی انفیکشن (Infection) ختم کر دیتے ہیں۔ متاثرہ دانت کے خلا میں لوئگ کا تیل لگانے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ لوئگ چوسنے سے گلے کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔

9 ایک لوئگ کا دانہ ایک چمچہ تلوں کے تیل میں گرم کر کے ٹھنڈا ہونے کے بعد ایک قطرہ کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

10 نمک، دودھ اور پسے ہوئے لوئگ کا لیپ پیشانی پر لگانے سے سرد درد ختم ہو جاتا ہے
11 گوہانجی (آنکھ کے پپوٹے پر نکلنے والے دانے) کا بہترین علاج ہے۔ پانی میں گھس کر گوہانجی پر لگائیے۔

12 لوئگ مقوی باہ ہے۔ اعصاب کو بھی طاقت دیتا ہے۔ روزانہ ایک لوئگ ہر کھانے کے ساتھ کھائیے۔ روزانہ زیادہ سے زیادہ 3 عدد لوئگ کھا سکتے ہیں۔ ہمیشہ بِسْمِ اللہ پڑھ کر کھائیے جلد فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللہ العَزِيزُ

لڑکیوں کیلئے معلومات (زمانہ بلوغت Puberty میں)

ماہواری یا ایام (Period) شروع ہونا ایک قدرتی عمل ہے جو 9 سال کے بعد کبھی بھی شروع ہو جاتا ہے۔ ہر ماں کا فرض ہے کہ وہ اپنی بیٹی کو اس بارے میں تفصیل اور گھر کے بنے ہوئے کپڑے کے پیڈیا (Disposable) ڈسپوزیبل پیڈ کا استعمال کرنے کا طریقہ سمجھائے تاکہ اچانک ایام شروع ہونے کی صورت میں اسکو کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ جب لڑکی گھر سے باہر جائے یا اسکول وغیرہ تو چند پیڈ ضرور

ساتھ رکھے جو اس کو بار بار بدلنا چاہئے۔ اب بازار میں رات کو استعمال کرنے والے پیڈ بھی ملتے ہیں جو 8 سے 9 گھنٹے تک خون جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ماہواری کا آنا صحت کی علامت ہے یہ کوئی بیماری نہیں ہے اگر اس دوران شدید درد یا ہر ماہ باقاعدگی سے نہ آتے ہوں یا 8 دن سے زیادہ آتے ہوں یعنی

(Heavy flow) تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ آٹھن والے درد (cramps) کیلئے اسپرین کی گولی کھا سکتی ہیں۔ اس دوران سب زیادہ کھائیں ایک صبح ایک شام تاکہ آئرن کی جو کمی ہو جاتی ہے وہ پوری ہو جائے، خاص طور پر اگر خون زیادہ آتا ہو۔ اس دوران پیدل چلنا مفید ہے۔ روزانہ نیم گرم پانی سے نہانا چاہئے تاکہ صفائی رہے اور آپ آرام محسوس کریں۔ اس دوران آپ اسکول جائیں کھیلیں گھر کے کام کریں اور اسکول کا (Home work) بھی کریں۔

نوٹ: زیادہ خون نکلنے کی صورت میں روزانہ ایک گولی وٹامن سی، ایک بی کمپلیکس اور ایک گولی آئرن کی ناشتہ کے بعد اور ایک گولی وٹامن ای اور ایک گولی کیلشیم کی دوپہر کھانے کے بعد صرف 7 دنوں تک کھائیں، جس دن سے خون آنا شروع ہو۔ یہ ایام تقریباً 50 سال کی عمر تک جاری رہتے ہیں اسکے بعد ایام آنے کا عمل رک جاتا ہے جس کو سن یاس (Menopause) کہتے ہیں۔ ﴿پڑھئے تفصیل صفحہ نمبر 206﴾

① عائشہ رضی اللہ عنہا نے کہا کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ”جب حیض آئے تو نماز چھوڑ دو اور جب ختم ہو جائے تو غسل کر لو (پھر نماز شروع کر دو)۔“ (نسائی)

② ایک عورت نے عائشہ رضی اللہ عنہا سے پوچھا کیا جب کوئی عورت ہم میں حیض سے پاک ہو تو نماز کی قضا پڑھے؟ انہوں نے کہا ”کیا تو حروری (خارجی) ہے؟ ہم کو بھی آپ ﷺ کے زمانہ میں حیض آتا تھا۔ آپ ﷺ ہم کو نماز کی قضا پڑھنے کا حکم نہیں دیتے تھے۔“ (بخاری)

③ ابراہیم رضی اللہ عنہ (تابعی) کہتے ہیں کہ حائضہ قرآن مجید کی ایک آیت (زبانی) پڑھ لے تو کوئی حرج نہیں۔ (بخاری)

لُو کا علاج اور احتیاط

زیادہ گرمی میں 100% کاٹن کے سفید کپڑے سے سر اور گردن ڈھانکیں، مرد سفید کاٹن کے رومال سے اور عورتیں سفید اوڑھنی سے۔ اس لئے کہ سفید رنگ میں سورج کی کرنیں سب سے کم جذب ہوتی ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-

- ① ”سفید کپڑے پہنو اور اپنے مُردوں کو بھی سفید کفن دو۔“ (ترمذی)۔ احرام بھی سفید ہوتا ہے۔ ② اگر لُو لگ جائے تو ایک گلاس پانی میں 2 چمچہ شہد ملا کر فوراً پی لیں۔ یہ عمل ہر 2 گھنٹہ بعد کریں۔ ③ لُو کے زمانہ میں چھوٹی پیاز اپنے ساتھ جیب میں رکھیں مگر نماز کے وقت جسم سے الگ کر دیں۔ روزانہ پیاز بھی کھائیں مگر نماز کے بعد۔ ④ پیاز کے رس کے قطرے ناک میں ڈالنے سے آرام آجاتا ہے۔ ⑤ تلسی کے پتوں کا رس شکر میں ملا کر پینے سے آرام آجاتا ہے۔

★ احتیاط :- ① سخت گرمی اور لُو میں 2 گلاس پانی ضرور پی کر گھر سے نکلیں اور عام دنوں میں بھی یہی عادت اپنائیں تو بہت ہی اچھی ہے اور ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس پانی پیئیں۔ ② نہا کر یا سرد دھو کر فوری طور پر پتلے کے نیچے نہ جائیں اور نہ ہی دھوپ میں جائیں۔ ③ دھوپ سے آکر فوراً مت نہائیے۔ ④ گرمی اور لُو کے موسم میں اپنی غذا میں سلاد اور کچی سبزیوں کا استعمال بڑھالیں۔

- ⑤ دہی، سرکہ یا لیموں کے عرق میں پیاز ملا کر گرمی کے دنوں میں کھائیں۔ ⑥ گرمی میں باہر سے آکر فوراً ٹھنڈا پانی نہ پیئیں۔ ⑦ گرمی کے موسم میں ”ستو“ کا استعمال فائدہ مند ہے۔

⑧ لُو سے بچاؤ کے لئے خربوزہ کا استعمال کریں اگر سرسام (دماغی بیماری) ہو جائے تو انناس کا گودہ عرق گلاب میں پیس کر سر پر لپ کریں۔

⑨ ترجیاً سفید (اگر نہ ہو تو رنگین) چھتری استعمال کریں۔ ⑩ گرمی میں کالے اور گہرے رنگ کے کپڑے نہ پہنیں، دھوپ کا چشمہ ترجیاً ہرے رنگ کا استعمال کریں۔

معدہ کی سوزش کا علاج (Gastritis)

- ① کھانا اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ ② ہرا ناریل کا پانی معدہ کی سوزش کیلئے مفید ہے۔
- ③ ابلے ہوئے چاولوں کا پانی اور چاولوں کی کھچڑی مفید ہے۔ ④ دہی، دودھ کا زیادہ استعمال کریں اور کم از کم 10 گلاس پانی روز پیئیں۔ ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔
- ⑤ شہد، کیلا، سبزیاں کھائیں مگر کم مقدار میں۔

مردانہ کمزوری کے لئے

- ① قوت باہ (مردانہ قوت) بڑھانے کیلئے چنے کی دال میں زیادہ پیاز ڈال کر ہفتہ میں کم از کم 3 دفعہ کھائیں۔ ② آدھی پیالی چنے کی دال رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ کچی پیاز کے ساتھ معمولی نمک مرچ ڈال کر روزانہ کھائیں۔
- ③ شہد، دودھ اور کھجور کا روزانہ ناشتہ کریں۔ ④ آپ ﷺ نے فرمایا: ”انجیر جنت کا پھل ہے۔“ (ابو نعیم)۔ انجیر میں پوشیدہ بیماری (مردانہ کمزوری) کا علاج ہے۔ جو حضرات مردانہ قوت بڑھانا چاہتے ہیں وہ روزانہ ہر کھانے کے بعد 3 انجیر کھائیں
- ⑤ انجیر اور کھجور ایک ساتھ نہ کھائیں۔ کم از کم 4 گھنٹہ کا وقفہ ضرور رکھیں اور کھجور کے ساتھ تربوز کا استعمال کریں۔ ⑤ جسم پر زیتون کے تیل کی مالش بھی روزانہ کریں۔

★ جنسی کمزوری کیلئے :- ① رات کے وقت 2 قطرے کلونجی کا تیل، ایک قطرہ جائفل کا تیل اور ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر 3 ہفتہ تک کھائیں۔

- ② کالی مرچ کے 6 دانے اور 7 بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لیں یہ محرک باہ ہے۔ ③ 125 گرام جلیبی رات کو 250 ملی لیٹر دودھ میں بھگو دیں صبح جلیبی کھا کر دودھ گرم کر کے پی لیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ بہت جلد جنسی کمزوری دور ہو جائیگی۔

مرغی کے انڈوں سے علاج

① جو لوگ مخصوص کمزوری کا شکار ہوں یا عام جسمانی کمزوری ہو تو ان کیلئے انڈا بہترین غذائی دوا ہے۔ 2 انڈوں کی زردی اور سفیدی کو پیاز کے ساتھ ایک ایک چھوٹا چمچ ادراک کا رس اور مکھن اور شہد خالص 2 بڑے چمچ میں ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو کھائیں نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہے۔ اس کو کھا کر دودھ پی لیں۔ ② 2 انڈوں کو خوب پھینٹیں پھر گرم دودھ اور شہد ملا کر پیئیں۔ بعض لوگوں کو رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے ان کیلئے آدھے پکے (Half-Fried) انڈے کی زردی نہایت فائدہ مند ہے روزانہ صبح کھائیں۔ ہر کام اعتدال سے کریں۔ 10 دن سے زیادہ نہ کھائیں۔ کولسٹرول زیادہ ہوتا ہے۔ اگر دوبارہ یہ کورس کرنا ہو تو چند دن کا وقفہ کریں۔ ③ انڈے کی زردی اور شہد خوب پھینٹیں پھر ایک گلاس پانی اور ایک لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔ معدہ کیلئے مفید اور فوری خون بناتا ہے۔

مریض کی عیادت کے آداب

رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ① ”مسلمان جب اپنے مسلمان بھائی کی بیمار پرسی کرتا ہے تو وہ واپس آنے تک (گویا) جنت کے باغات کے پھل کھاتا رہتا ہے۔“ (مسلم)

② مریض کی مزاج پرسی کرنا سنت ہے اور یہ کہنا بھی سنت ہے:-

لَا بَأْسَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ (بخاری)

(ترجمہ) ”کوئی حرج نہیں، یہ بیماری إِنْ شَاءَ اللَّهُ تعالیٰ آپ کو گناہوں سے پاک کر دیگی۔“

★ مریض کو تسلی دینے سے مرض کم ہوتا ہے:- رسول کریم ﷺ نے فرمایا:

① ”تمہارا کام مریض کو اطمینان دلانا ہے علاج اللہ خود کریں گے۔“ (احمد)

② مریض کو حوصلہ دو اور بار بار یہ دعا پڑھو:-

اَللّٰهُمَّ اسْتُرْعَوْرَاتِنَا وَاٰمِنْ رَوْعَاتِنَا

(ترجمہ) ”اے اللہ، ہمارے عیب کو ڈھانپ دیں اور ہمارے ڈر کو دور کر دیں۔“ (احمد)
ان کاموں سے مریض خوش بھی ہوتا ہے۔

مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”تکلیف اور بیماری کی وجہ سے موت کی آرزو مت کرو اگر تم یہی چاہتے ہو تو اس طرح کہہ سکتے ہو۔“:-

اَللّٰهُمَّ اٰحْيِنِيْ مَا كَانَتْ الْحَيٰوةُ خَيْرًا لِّيْ
وَتَوَفَّنِيْ اِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِّيْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، مجھے اس وقت تک زندہ رکھے جب تک میرے زندہ رہنے میں بھلائی ہے اور مجھے اس وقت وفات دیجئے جب وفات میں میرے لئے بھلائی ہو۔“ (بخاری)

مفسلی کا علاج

① ہر نماز کے بعد یہ قرآنی آیات پڑھیں اور پھر اللہ تعالیٰ سے آمدنی میں اضافہ کی دعا کریں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ اضافہ ہوگا:-

وَمَنْ يَّتَّقِ اللّٰهَ يَجْعَلْ لّٰهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ
حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ

(ترجمہ) ”اور جو کوئی اللہ سے ڈرے گا، اللہ اس کے لئے مشکل سے نکلنے کی کوئی صورت پیدا فرما دیگے اور اسکو ایسی جگہ سے رزق دیگے جو اس کے وہم و گمان میں بھی نہ ہو اور جو کوئی اللہ پر توکل کرے پس وہ اسکو کافی ہے۔“ (الطلاق: 65: آیات 2 تا 3)
نوٹ: دعا کے ساتھ عملی زندگی میں اللہ رب العزت سے ڈریں بھی یعنی جن کاموں

سے اللہ تعالیٰ نے منع کیا ہے وہ نہیں کریں اور جن کا حکم دیا ہے وہ کام کریں۔ ﴿
2 مندرجہ ذیل دعا کی تعلیم رسول اکرم ﷺ نے اپنی صاحبزادی فاطمہ رضی اللہ عنہا کو دی تھی اور فرمایا تھا کہ جبرائیل علیہ السلام مجھ کو یہ دعا سکھا کر گئے ہیں:-

يَا اَوَّلَ الْاَوَّلِينَ وَيَا اٰخِرَ الْاٰخِرِينَ وَيَا ذَا الْقُوَّةِ

الْمَتِينِ وَيَا رَاحِمَ الْمَسَاكِينِ وَيَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

(ترجمہ) ”اے سب پہلوؤں کے پہلے۔ اے سب پچھلوں کے پچھلے اور زبردست قوت والے اور اے مسکینوں پر رحم کرنے والے اور اے سب مہربانوں سے زیادہ مہربان۔“ (کنز العمال)۔ اوپر والی دعا محتاجی دور ہونے اور رزق کی فراخی کے لئے پڑھنی چاہئے۔ دنیاوی مفلسی کے علاوہ ایک اخروی (آخرت کی) مفلسی بھی ہوتی ہے۔

رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ”کیا تم جانتے ہو کہ مفلس کون ہے؟“ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا کہ ہم میں مفلس وہ شخص ہے جس کے پاس (نقد) درہم نہ ہوں اور نہ ہی سامان۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ”(نہیں، بلکہ) میری امت میں سے مفلس وہ شخص ہے جو قیامت والے دن نماز، روزہ اور زکوٰۃ کے ساتھ آئے گا (لیکن اسکے ساتھ ساتھ) وہ اس حال میں آئے گا کہ کسی کو اس نے گالی دی ہوگی، کسی پر بہتان تراشی کی ہوگی کسی کا مال کھایا ہوگا، کسی کا خون بہایا ہوگا اور کسی کو مارا پیٹا ہوگا۔ پس ان (تمام مظلومین) کو اسکی نیکیاں دے دی جائیں گی (تاکہ ان پر کئے گئے ظلم کی تلافی ہو جائے) اگر اسکی نیکیاں ختم ہو گئیں قبل اسکے کہ اسکے ذمہ دوسروں کے حقوق باقی ہوں تو ان کے گناہ لیکر اس پر ڈال دیئے جائیں گے پھر اسے جہنم میں پھینک دیا جائے گا کیونکہ نیکیوں سے اسکا دامن بالکل خالی ہو چکا ہوگا۔“ (عن ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ)

﴿وضاحت: نماز، روزوں کی پابندی اور زکوٰۃ کی ادائیگی وغیرہ جیسے فرائض کا ادا کرنا یقیناً ہر ایک مسلمان کیلئے ضروری ہیں، اسکے ساتھ ساتھ اخلاقیات کا اہتمام اور معاملات کی

درستگی بھی نہایت ضروری ہے۔ نجات اسی شخص کی ہوگی جو بیک وقت ان تمام چیزوں کا خیال رکھے گا۔ صرف عبادات سے جنت میں داخلہ مشکل ہے ﴿

مقدمہ میں کامیابی اور دشمنوں سے حفاظت

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١﴾

(ترجمہ) ”ہمیں تو اللہ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“ (ال عمران 3: آیت 17)

آپ ﷺ نے بھی یہی دعا مقدمہ میں کامیابی کیلئے تعلیم فرمائی ہے۔ (ابوداؤد)۔ یہ وہی آیت ہے جو ابراہیم علیہ السلام نے آگ میں ڈالے جانے کے وقت پڑھی تھی اور اللہ تعالیٰ نے انکو آگ سے بچا لیا تھا (بخاری)۔ آپ بھی ہر مشکل حالات میں اسکا ورد کرتے رہیں جتنا زیادہ پڑھیں گے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ اتنا ہی جلدی کامیابی ہوگی۔ ہر نماز پڑھ کر دعا مانگئے اور روزانہ کچھ نہ کچھ صدقہ کریں چاہے آدھی کھجور ہی کیوں نہ ہو۔

مُلٹھی سے علاج

① اسکے استعمال سے جسمانی قوت، قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ بالوں کی سیاہی دیر تک قائم رہتی ہے، آواز اچھی ہو جاتی ہے، صفرا بلغم اور خون کی اکثر بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

② مُلٹھی کا جوشاندہ خشک کھانسی کے لئے اس کے جوشاندہ میں شہد بھی شامل کر لیں۔

③ نظر میں خلل آنے کی بیماری میں مُلٹھی کا استعمال نافع ہے۔

④ اسکی جڑوں کا سفوف آدھا چمچ، اسی مقدار میں شہد روزانہ خالی معدہ کھانا دور کی نظر میں بہتری لاتا ہے۔ مُلٹھی پٹھوں کے درد کو دور کرتی ہے اسکی جڑوں کو رات بھر بھگو کر صبح اسکا پانی پینا پرانے جوڑوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔

منافقت ایک خطرناک بیماری ہے

منافقت ہر اس قول اور کردار کو کہتے ہیں جو اصل حقیقت کا الٹ ہو۔

رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص میں 4 خصلتیں پائی جائیں وہ پکا منافق ہے اور جس میں ایک خصلت ہو اس میں نفاق کی ایک خصلت ہے جب تک کہ وہ اسکو چھوڑ نہ دے ① اسکے پاس امانت رکھی جائے تو خیانت کرے۔ ② بات کرے تو جھوٹ بولے۔ ③ عہد کرے تو عہد شکنی کرے۔ ④ جھگڑا کرے تو گالی گلوچ کرے۔“ (بخاری، مسلم)

ہم سب کو دیکھنا چاہئے کہ ہم میں ان میں سے کوئی خصلت تو نہیں ہے؟

★ منافقت سے بچنے کے طریقے:- ① ہر اس قول اور کردار سے باز رہیں جو

منافقت کی نشاندہی کرتے ہیں۔ (جو اوپر 4 بیان کئے گئے ہیں)

② کسی سے کوئی معاملہ کریں تو بے جا عذر و بہانہ نہ کریں۔ وعدہ اور معاہدہ پورا کریں یہ ممکن نہ ہو تو مہلت کی درخواست کریں۔ ③ جب بھی کوئی بات کہیں یا معاملہ کریں تو حقیقت اور سچائی کو اپنائیں۔ جھوٹ نہ بولیں، یہ گناہ کبیرہ ہے۔

④ ظاہر و باطن ایک کر کے سچا ہونے کا کامل ثبوت دیں۔ ⑤ بغض، تعصبات، اقربا پروری لسانیت اور علاقائیت سے پرہیز کریں جو کہ منافقانہ اور اسلام دشمن نظریات ہیں۔

⑥ جھگڑوں، مقدمات اور تنازعات میں ناجائز حمایت ہرگز نہ کریں۔ یہ بری عادتیں منافقانہ ہیں۔ جھوٹی شہادت ہرگز نہ دیں، ورنہ دنیا میں رسوائی اور آخرت میں سخت عذاب کا خطرہ ہے۔

⑦ ہر نماز کے بعد یہ دعائیں مانگیں:

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ سِرِّيْ رَ تِيْ خَيْرًا مِّنْ عَلَانِيَّتِيْ وَاجْعَلْ عَلَانِيَّتِيْ صَالِحَةً

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرے باطن کو میرے ظاہر سے اچھا کر دیجئے اور میرے ظاہر کو بھی اچھا کر دیجئے۔“ (ترمذی)

اَللّٰهُمَّ طَهِّرْ قَلْبِيْ مِنَ النِّفَاقِ وَعَمَلِيْ مِنَ الرِّيَآءِ

وَلِسَانِي مِنَ الْكَذِبِ وَعَيْنِي مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّكَ تَعْلَمُ
خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ

(ترجمہ) ”اے اللہ میرے دل کو نفاق سے اور میرے عمل کو دکھاوے سے اور میری زبان کو جھوٹ سے اور میری آنکھ کو خیانت سے پاک فرما دیں۔ بلاشبہ آپ تو آنکھوں کی خیانت اور دلوں کے بھید کو بھی جانتے ہیں۔“ (بیہقی)

منشیات اور تمباکو چھوڑنے کا طریقہ

- ① تمام منشیات اور تمباکو، سگریٹ اور نسوار وغیرہ حرام، بدبودار اور خبیث چیزیں ہیں ان کے استعمال سے خطرناک بیماریاں مثلاً دل، دماغ، پھیپھڑوں اور آنکھوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، جو جان لیوا ثابت ہو سکتی ہیں اور آخرت خراب کرنے کا سبب ہیں اللہ کا ڈر اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے :-
- ② کھانے پینے کی پاک و صاف اور حلال اشیا استعمال کیجئے۔
- ③ پانی کا استعمال زیادہ کریں اور کوشش کریں 10 گلاس روزانہ پیئیں۔ ترجیماً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔ جس طرح آپ دوا مجبوراً کھاتے ہیں اسی طرح پانی بھی مجبوراً دوا سمجھ کر پیئیں۔
- ④ ایسے لوگوں سے دور رہیں جو اس نشہ میں مبتلا ہیں۔ جہاں سگریٹ پیا جا رہا ہو وہاں ہرگز نہ بیٹھیں ورنہ آپ بھی بیمار ہو سکتے ہیں۔
- ⑤ دوسروں کو بھی اس کے حرام ہونے اور نقصانات کے بارے میں بتائیں کیونکہ بار بار دوسروں کو منع کرنے سے خود بھی چھوڑنا آسان ہو جائے گا۔ اللہ ہم سب کو گناہوں کی زندگی اور حرام موت سے محفوظ رکھے۔ آمین
- ⑥ منشیات، تمباکو، سگریٹ، مین پوری، گٹکا، سٹی، پان مصالحہ، میٹھی چھالیہ، سپاری اور دیگر پان مصالحہ جات منہ کے کینسر، پھیپھڑوں میں پس پڑ جانا، سانس کی نالی میں زخم اور دیگر مہلک بیماریوں کا سبب بنتی ہیں ان کو ہرگز استعمال نہ کریں۔

منہ کی بدبو، چھالوں اور السر کا علاج

★ منہ کی بدبو :- ① ہر وضو سے پہلے مسواک کرنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا :- ”مسواک منہ کی صفائی اور اللہ کی رضا مندی کا ذریعہ ہے۔“ (نسائی) ② زبان اور تالو کو دن و رات میں 2 دفعہ صاف کریں۔ تالو انگوٹھے سے اور زبان مسواک یا چمچہ یا برش سے کھرچیں اندر سے باہر کی طرف۔ اس سے زبان پر جمی ہوئی وہ چیزیں (Plaque) باہر آ جاتی ہیں جو منہ کی بدبو اور بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ زبان کھرچنے کیلئے اب Tongue-Scraper بھی ملتا ہے۔

③ آپ ﷺ زبان بھی مسواک سے صاف کرتے تھے۔ (بخاری)

★ منہ کے چھالے:

① ایک لیموں کا رس ایک پاؤ گرم پانی میں ملا کر غرارہ کریں دن میں 3 مرتبہ۔

② گلیسرین لگائیں صبح و شام اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد ہی چھالوں سے نجات مل جائیگی۔ ③ مٹھی بھر مہندی کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس کے جوشاندہ سے دن میں 2 بار غرارہ کریں۔

★ منہ کا السر:

① منہ کے السر کے علاج کے لئے برتن میں 10 ٹی بیگ ڈال کر ان پر کھولتا ہوا پانی ڈالیں اور آدھا گھنٹہ تک دم دیجئے۔ پھر اس میں سے آدھی پیالی نکال کر منہ میں ڈال کر ایک منٹ تک گھماتے رہئے۔ پھر تھوک دیجئے۔ یہ عمل دن میں 4 بار کیجئے۔

② اگر السر دیر تک رہے جس کی وجہ کوئی مزید خرابی ہو جائے تو چائے دانی میں ایک چمچہ پسی ہوئی جائفل، ایک چمچہ پسی ہوئی ادراک اور 3 چمچہ دار چینی، ایک چھوٹی گٹی ہوئی مولیٰ ڈال کر اس پر کھولتا ہوا پانی ڈالیں اور 20 منٹ تک دم دیجئے پھر اسے چھان کر 2، گھنٹہ کے وقفہ سے ایک پیالی پیجئے۔ بچوں کے لئے پالک کے پتے اور پسی ہوئی مٹھی کو پانی میں 10 منٹ جوش دے کر ایک چائے کا چمچہ ہر 4 گھنٹے بعد پلائیں السر کے دوران گاجر اور انگور خوب کھائیں۔

موت سے پہلے، موت کے وقت اور موت کے بعد کے اعمال

★ موت سے پہلے:

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ”جو شخص اللہ رحیم سے ملاقات کو محبوب رکھتا ہے اللہ رحیم بھی اسکی ملاقات کو محبوب رکھتے ہیں، جو شخص اللہ ربُّ العزّت سے ملاقات کرنا پسند نہیں کرتا تو اللہ ربُّ العزّت بھی اس سے ملاقات کرنا پسند نہیں فرماتے۔“ (بخاری، مسلم)

② ”2 چیزیں انسان کو ناپسند ہیں۔ پہلی موت حالانکہ موت مومن کیلئے فتنوں سے نجات کا سبب ہے۔ دوسری مال کی کمی حالانکہ مال کی کمی (قیامت کے دن) آسان حساب و کتاب کا سبب بنے گی۔“ (احمد) ③ ”کوئی شخص موت کی تمنا نہ کرے اگر کوئی نیک آدمی ہے تو اپنی نیکیوں میں اضافہ کرے گا اور اگر گناہ گار ہے تو ممکن ہے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگ لے۔“ (بخاری) ④ ”تم میں سے کوئی بھی آدمی تکلیف یا مصیبت کی وجہ سے موت کی آرزو نہ کرے۔“ (بخاری)۔ ”اسلام میں صرف شہادت فی سبیل اللہ کی تمنا کرنے کی اجازت ہے۔“ (بخاری)

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر (سورہ اٰل عمران 3: آیت 143)﴾

اگر موت کے بغیر کوئی چارہ کار نظر نہ آئے تو یوں کہنا چاہئے:

اَللّٰهُمَّ اَحْيِنِيْ مَا كَانَتْ الْحَيٰوةُ خَيْرًا لِّيْ

وَتَوَفَّنِيْ اِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِّيْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، مجھے اس وقت تک زندہ رکھے جب تک میرے زندہ رہنے میں بھلائی ہے اور مجھے اس وقت موت دیجئے جب موت میں میرے لئے بھلائی ہو۔“ (بخاری)

★ خاتمہ ایمان پر موت کیلئے یہ دعا مانگیں:

اَللّٰهُمَّ لَقِّنِيْ حُجَّةَ الْاِيْمَانِ عِنْدَ الْمَمَاتِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، مجھے موت کے وقت ایمان کی حجت سکھانا۔“

★ شہادت کی دعا آپ بھی مانگا کریں :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

① ”اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے، میں پسند کرتا ہوں کہ اللہ کی راہ میں قتل (شہید) کیا جاؤں پھر زندہ کیا جاؤں پھر (اللہ کی راہ میں) قتل کیا جاؤں پھر زندہ کیا جاؤں پھر قتل کیا جاؤں پھر زندہ کیا جاؤں پھر قتل کیا جاؤں۔“ (بخاری)

② ”جو شخص سچے دل سے اللہ سے شہادت کی موت مانگتا ہے تو اللہ اس کو شہداء کے مقام اور مرتبہ پر فائز کر دے گا اگرچہ اس کی موت بستر پر ہی کیوں نہ آئے۔“ (مسلم)

③ یہ دعا عمر فاروق رضی اللہ عنہ مانگا کرتے تھے جو اللہ رب العزت نے قبول فرمائی:-

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي شَهَادَةً فِي سَبِيلِكَ وَاجْعَلْ مَوْتِي فِي بَلَدٍ رَسُولِكَ
(ترجمہ) ”اے اللہ، آپ اپنے راستہ میں مجھے شہادت کی موت دیں اور میری موت آپ کے رسول ﷺ کے شہر میں ہو۔“ (بخاری)

★ عذاب قبر اور دوزخ کے عذاب سے بچنے کیلئے مسنون دعائیں:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ
عَذَابِ النَّارِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں قبر اور دوزخ کے عذاب سے، زندگی اور موت کے فتنہ سے اور آپ کی پناہ چاہتا ہوں دجال کے شر سے۔“ (بخاری)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْأَعْوَدُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ وَأَعُوذُ بِكَ
مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں کنجوسی، بزدلی، محتاجی والی عمر، دنیا کے فتنوں سے اور قبر کے عذاب سے۔“ (بخاری)

① تمام نیک اعمال اور ہر نماز اچھی طرح اور وقت پر ادا کیجئے۔ ② بیماری کا علاج ضرور کرائیں۔ ③ بیماری نیک آدمی کو گناہوں سے پاک کر دیتی ہے۔ (مسلم)۔ چنانچہ اس پر صبر و شکر کریں۔ ④ گناہوں پر نادم ہوں، توبہ کریں اور یہ یقین رکھیں کہ اللہ ضرور معاف کر دینگے۔ ⑤ واجب شدہ زکوٰۃ فوراً ادا کر دیں۔ ⑥ قرض ادا کرنے کی فوری کوشش کریں کیونکہ قرضدار کی روح قرض ادا ہونے تک لٹکی رہتی ہے (ترمذی) ⑦ ورثاء کو قرض کے بارے میں بتا دیں۔ ⑧ قریب الوفات مریض وصیت کر دے کہ اسکی تجہیز و تکفین کے سارے کام قرآن و سنت کے مطابق کئے جائیں۔ ورثاء کو یہ ہدایت بھی کریں کہ وہ وراثت کی شرعی تقسیم کریں اور اگر آپ چاہیں تو کسی غیر وارث یا مسجد، مدرسہ یا تبلیغی و فلاحی ادارہ جیسے الاعلام الاسلامی (وقف) کراچی کو زیادہ سے زیادہ ایک تہائی مال دینے کی وصیت کر دیں جو آپ کیلئے مرنے کے بعد بھی صدقہ جاریہ ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللہ

① ”مسلمان کو اپنے سارے مال سے ایک تہائی سے زیادہ وصیت (کسی غیر وارث کو) نہیں کرنی چاہئے۔“ (بخاری)۔ ”وارث کیلئے وصیت نہیں ہے۔“ (نسائی)۔ ”جو آدمی مرض الموت میں سورۃ اخلاص پڑھے تو اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ قبر کے فتنہ سے محفوظ رہے گا۔ قبر اسے دبوچے گی نہیں اور فرشتے اسے اٹھا کر پل صراط پار کرا دیں گے۔“ (بخاری)۔ لہذا بار بار پڑھیں صحت میں بھی اور بیماری میں بھی۔ ہر نماز کے بعد بھی اور جب بھی موقع ملے۔

﴿تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھنے سے پورے قرآن پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔ (بخاری)﴾

★ موت کے وقت کے اعمال :

روح قبض ہوتے وقت سب سے پہلے پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں پھر پنڈلیاں پھر رانیں اسی طرح ہر ہر عضو ٹھنڈا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ جب روح حلق تک پہنچتی ہے تو آنکھوں سے نور جاتا رہتا ہے۔ ﴿روح نکلنے کی کیفیت کو معلوم کرنے کا ایک طریقہ یہ

بھی ہے کہ پنڈلی کو انگوٹھے سے دبائیں اگر گوشت واپس اپنی جگہ آجائے تو ٹھیک ہے اگر گڑھا پڑ جائے تو سمجھ لیں اس جگہ سے روح نکل چکی ہے ﴿ اسی وجہ سے آپ ﷺ کی دعاؤں میں سے یہ بھی دعا ہے :- ”اے اللہ کریم، آپ روح کو پھوں، ہڈیوں اور انگلیوں میں سے نکالتے ہیں۔ مجھ پر موت کی سختی آسان کر دے۔“ (ترمذی)

① مریض کو (آخری وقت تک) تسلی دیتے رہیں۔ صبر کی تلقین کریں اور لمبی عمر کی امید دلائیں (ابن ماجہ)۔ مریض کیلئے تھوڑی اونچی آواز سے یہ دعا کریں :

لَا بَأْسَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ (بخاری)

(ترجمہ) ”گھبرائیے نہیں یہ بیماری (آپ کو) إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ پاک کر دیگی۔“

③ مریض کو اسکے نیک کام یاد دلائیں تاکہ اسے اللہ تعالیٰ سے مغفرت کی امید رہے اور آپ بھی اسکے لئے مغفرت کی دعا کریں کیونکہ اس وقت فرشتے آمین کہتے ہیں۔ (مسلم)

③ اگر کوئی کافر یا مشرک مرنے کے قریب ہو تو اسے توبہ کرنے اور اسلام لانے کی تلقین کریں۔ (مسند احمد) ④ پردہ کا خیال رکھتے ہوئے عورتیں کسی غیر محرم کی عیادت کیلئے جاسکتی ہیں۔ (بخاری) ⑤ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں نبی اکرم ﷺ میرے سینہ اور ٹھوڑی کے درمیان فوت ہوئے ”بوقت وفات آپ ﷺ کی تکلیف دیکھنے کے بعد میں نے کبھی کسی کے بارے میں موت کی تکلیف کم ہونے کا تصور تک نہیں کیا۔“ (بخاری)

⑥ ”تم مرنے والے کو لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کی تلقین کیا کرو۔“ (مسلم)۔ یہ تلقین حکمت سے کریں۔ مریض سے یہ نہ کہیں کہ کلمہ پڑھو۔ تکلیف کی وجہ سے اگر اس نے انکار کر دیا تو آپ اس کو بھی گناہ گار کریں گے اور آپ بھی اس گناہ میں شریک ہو سکتے ہیں بلکہ سلام و دعا کے بعد اس طرح کہیں :- ”کیا آپ گھبراہٹ محسوس کر رہے ہیں؟“ عام طور پر مریض ”ہاں“ کہتا ہے۔ آپ کہیں لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ پڑھنے سے گھبراہٹ دور ہوتی ہے اور تکلیف کم ہو جاتی ہے اور یہ بہترین ذکر بھی ہے۔ آئیے ہم سب مل کر پڑھیں پھر تمام حاضرین یا چند لوگ ہلکی آواز میں کلمہ پڑھیں۔ اس طرح إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالٰی

مریض کو واقعی سکون بھی ملے گا اور اگر وقت آ گیا ہے تو مریض کی آخری بات کلمہ ہو گی۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”مرتے وقت جسکی زبان پر آخری الفاظ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ہونگے وہ جنت میں داخل ہو گا۔“ (ابوداؤد) 7 موت کے وقت اللہ سے معافی اور بخشش کی توقع غالب رکھئے۔ 8 آپ ﷺ ایک قریب المرگ نوجوان کے پاس تشریف لے گئے اور پوچھا ”تم کیا محسوس کرتے ہو؟“ اس نے جواب دیا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ اپنے گناہوں کے انجام سے ڈرتا ہوں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے پُر امید بھی ہوں۔“ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”اس موقع پر جب کسی کے دل میں خوف اور امید جمع ہوں تو اللہ تعالیٰ حسب امید فضل و کرم فرماتے ہیں اور خوف سے محفوظ رکھتے ہیں۔“ (ترمذی) 9 ”لذتوں کو مٹانے والی چیز (موت) کو کثرت سے یاد کرو۔“ (ترمذی) 10 ”موت کے وقت مومن کی پیشانی پر پسینہ آ جاتا ہے۔“ (ترمذی) 11 ”قرض کے علاوہ شہید کے سارے گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔“ (مسلم)۔ اس لئے کوشش کیجئے قرض نہ لیں اور اگر مجبوراً لیں تو کوشش کریں کہ جلدی ادا کر دیں، ورنہ کو بھی بتائیں اور لکھ بھی دیں۔ 12 ”جس نے اپنے آپ کو پہاڑ سے گرا کر ہلاک کیا وہ جہنم میں جائے گا اور ہمیشہ اپنے آپ کو اسی طرح گراتا رہے گا۔ جہنم میں ہمیشہ اس کی یہی حالت رہے گی۔ جس نے زہر کھا کر اپنے آپ کو ہلاک کیا جہنم میں وہی زہر اس کے ہاتھ میں ہو گا جسے کھاتا رہے گا اور جہنم میں وہ ہمیشہ اسی حالت میں رہے گا۔ جس نے اپنے آپ کو کسی ہتھیار سے ہلاک کیا وہی ہتھیار جہنم میں اس کے ہاتھ میں ہو گا جس سے وہ اپنے آپ کو مارتا رہے گا اور جہنم میں ہمیشہ اسی حالت میں رہے گا۔“ (بخاری)

اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْنَا مِنْهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

(ترجمہ) ”اے بہت ہی زیادہ رحم کرنے والے اللہ پاک، اپنی رحمت سے ہمیں ان لوگوں (جہنم والوں) میں شمار نہ فرمائیے۔“ آمین

★ موت کے بعد کے اعمال :

میت کی آنکھیں بند کر دیں اسکی اچھائیاں بیان کریں۔ یہ دعائیں کریں :

① اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ کے بعد میت کا نام لیں ۔

(ترجمہ) ”اے اللہ (میت کا نام) کی مغفرت فرما دیجئے۔“

② اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(ترجمہ) ”ہم اللہ ہی کیلئے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔“

③ اَللّٰهُمَّ اَجِرْ نَبِيَّ فِيْ مُصِيبَتِيْ وَاخْلُفْ لِيْ خَيْرًا مِّنْهَا (مسلم)

(ترجمہ) ”اے اللہ، مجھے میری مصیبت پر اچھا اجر عطا فرما اور مجھے اسکا بہترین بدل عطا

فرمائیے۔“ ان دعاؤں کو بار بار پڑھئے اللہ آپکو اس سے بہتر بدل دینگے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ

① میت کی ٹھوڑی سے سر تک ایک (کپڑے کی) چوڑی پٹی لپیٹ دیں اور میت کے

پاؤں کے دونوں انگوٹھوں کو آپس میں جوڑ کر باندھ دیں۔ ② پورے جسم کو چادر سے

ڈھانپ دیں۔ (بخاری)۔ البتہ اگر احرام کی حالت میں وفات ہوئی ہو تب اسکا سر اور

چہرہ نہ ڈھانپیں۔ (مسلم)۔ اسے غسل دیکر اسی احرام کی 2 چادروں میں کفن دیں کیونکہ

وہ قیامت کے دن لَبِيْكَ پکارتا ہوا اٹھے گا۔ (بخاری)۔ شہید کو غسل نہ دیا جائے بلکہ

اسی طرح خون آلود جسم کو کفنا دیا جائے کہ قیامت کے دن اسکا خون پھر سے جاری

ہو جائے گا۔ رنگ خون کا ہو گا مگر خوشبو مشک عنبر کی ہو گی۔ (بخاری، مسلم)

③ غسل، کفن اور دفن کے انتظامات میں جلدی کریں۔ (مسلم)

④ جس علاقہ میں موت واقع ہوئی ہو میت کو وہیں دفن کریں۔ (بیہقی)

⑤ موت کی خبر سن کر صبر کریں یہی صبر کا اصل وقت ہے۔ (بخاری)

⑥ میت کے پاس رونے سے میت کو اذیت پہنچتی ہے۔ (بخاری)

7 نابالغ بچوں کی موت پر صبر کرنے سے اللہ تعالیٰ ان کے والدین کو ان بچوں کے ساتھ جنت میں داخل کرے گا۔ (بخاری)

8 بیوہ کیلئے عدت 4 ماہ اور 10 دن ہے۔ (البقرہ 2: آیت 234 اور بخاری)

9 حاضرین کو میت کے گھر والوں کیلئے کھانے کا انتظام کرنا چاہئے۔ (ابوداؤد)

(صرف) شہرت کی خاطر وفات کا اعلان کرنا گناہ ہے۔ ضرورتاً اعلان کرنے والا میت کیلئے استغفار کی درخواست بھی کرے۔ (ترمذی، احمد)

★ میت کے غسل کا بیان :

یہ غسل تقریباً اسی طرح ہوتا ہے جس طرح ہم غسل کرتے ہیں 1 میت کو غسل اسکے قریب ترین رشتہ داروں کو دینا بہتر ہے۔

﴿ کپڑے اتارنے سے پہلے ستر پر موٹا کپڑا ڈال دیں ﴾

2 ”جس نے کسی میت کو غسل دیا (اور کوئی ناگوار چیز دیکھ کر) اسکی پردہ پوشی کی تو اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کی پردہ پوشی فرمائے گا اور جس نے کسی مسلمان کو کفن دیا اللہ تعالیٰ اسے (قیامت کے دن) سندس (ریشم) کا لباس پہنائے گا۔“ (طبرانی) 3 میت کو غسل دینے سے پہلے اچھی طرح پیٹ دبائیں تاکہ پیٹ میں کوئی فضلہ وغیرہ ہو تو وہ خارج ہو جائے۔ 4 اس کے بعد میت کو استنجا کرائیں۔ 5 میت کے غسل کا آغاز بِسْمِ اللّٰهِ پڑھ کر وضو سے کریں 6 آخری بار غسل دینے کیلئے پانی میں کافور ڈالنا مسنون ہے۔ ام عطیہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ جب ہم رسول اکرم ﷺ کی بیٹی (زینب رضی اللہ عنہا) کو غسل دے رہی تھیں تو آپ ﷺ تشریف لائے اور فرمایا: ”اسے 3 یا 5 مرتبہ یا اگر مناسب سمجھو تو اس سے بھی زیادہ مرتبہ غسل دینا اور پانی میں بیری کے پتے ڈال لینا۔ جب تم غسل دے چکو تو مجھے اطلاع دینا۔“ چنانچہ جب ہم فارغ ہو گئیں تو آپ ﷺ کو اطلاع دی گئی۔ آپ ﷺ نے اپنا (ایک) تہبند ہمیں دے کر فرمایا: ”یہ اسکے جسم پر لپیٹ دو۔“ ایک حدیث میں یہ الفاظ بھی ہیں ”اسے طاق یعنی 3، 5 یا 7 مرتبہ غسل دو اور آغاز وضو

کے اعضا (داہنی طرف) سے کرو۔“ ام عطیہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ ہم نے (غسل کے بعد) سر کے بالوں کے 3 حصے بنا کر انہیں پیچھے کی طرف ڈال دیا۔“ (بخاری، مسلم)

﴿نوٹ: بالوں کی چوٹیاں نہ بنائیں﴾ 7 مکمل غسل کے بعد اگر دوبارہ غلاظت ظاہر ہو جائے تو دوبارہ اسی طرح استنجا، وضو اور غسل کرائیں۔ 8 کوئی مرد کسی مرد کا ستر نہ دیکھے اور کوئی عورت کسی عورت کا ستر نہ دیکھے۔ (مسلم) 9 عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو 3 سفید یمنی (سادہ کاٹن کی) چادروں میں کفن دیا گیا۔ ان میں نہ قیص تھی نہ پگڑی (عمامہ)۔ (بخاری) 10 کفن کیلئے 3 چادریں استعمال کریں جو اتنی لمبی اور چوڑی ہوں کہ میت کو اس میں بآسانی لپیٹا جاسکے۔ 11 چادریں سفید ہوں تو افضل ہے۔ (بخاری) 12 میت اور کفن کو 3 مرتبہ اچھی طرح خوشبو لگائیں ﴿احرام والے کفن اور میت پر خوشبو لگانی جائز نہیں﴾ (احمد) 13 تینوں چادروں کو اوپر تلے بچھائیں پھر میت کو احتیاط سے اٹھا کر ان چادروں کے بیچ میں سیدھا لٹا دیں۔ پہلی چادر (تہبند) کو لپیٹ کر پہلے شرم گاہ پر رکھا ہوا کپڑا نکال لیں اور پھر دوسری چادر (کرتانما) پہنا دیں (یعنی گردن کا سوراخ جو اس کپڑے میں بنا ہوتا ہے اسکو گردن میں پہنا دیں) تیسری چادر کو سب سے اوپر لپیٹ کر 3 ڈوریوں سے گرہ لگا دیں۔ ایک سر پر دوسری درمیان میں یعنی ناف کے قریب اور تیسری گرہ پاؤں کے پنجوں کے بعد۔

یاد رہے کہ قبر میں اتارنے کے بعد یہ گرہیں کھول دینی ہیں۔ (المغنی)

14 ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ (تابعی) کہتے ہیں (میت کے مال سے) پہلے کفن بنایا جائے پھر قرض ادا کیا جائے پھر وصیت پوری کی جائے۔ ﴿پھر تقسیم وراثت شرعی کی جائے﴾

★ جنازہ کے ساتھ ممنوعہ کام :

عورتوں کا جانا، نوحہ کرنا، بلند آواز میں قرآن پڑھنا یا ذکر و اذکار کرنا، دنیاوی باتیں کرنا، آگ لے جانا، جنازہ کے اعزاز میں باجا (موسیقی) بجانا، فائرنگ کرنا، شہرت اور

ریکاری یا رسم و رواج کی خاطر کوئی کام کرنا مثلاً حسب و نسب بیان کرنا اور فخر کرنا، ویڈیو اور فوٹو بنانا، آہستہ آہستہ لے جانا وغیرہ۔

﴿مفہوم احادیث بخاری، ترمذی، بیہقی﴾

★ جنازہ کے مسائل :- جنازہ کے ساتھ ساتھ چلتے ہوئے یا بس میں بیٹھے ہوئے باتیں نہ کریں بلکہ میت کیلئے دعائے مغفرت کریں اور اپنے لئے بھی ہلکی آواز میں عذاب قبر سے پناہ مانگئے۔ ﴿مزید تفصیلی معلومات کیلئے پڑھئے ہماری کتب: ”1000 منتخب احادیث ماخوذ از بخاری، مسلم اور مشکوٰۃ“﴾

① ”نماز جنازہ 4 تکبیرات کے ساتھ باجماعت ادا کریں۔“ (بخاری)

② ”اگر بستی میں جنازہ گاہ ہو تو نماز جنازہ وہاں ہی ادا کرنا افضل ہے۔“ (بخاری)

③ ”جو تیاں پہن کر بھی نماز پڑھی جاسکتی ہے لیکن جوتیوں پر کوئی غلاظت نہ لگی ہو۔“ (ابوداؤد)

④ اگر کوئی نماز جنازہ میں دیر سے شامل ہو تو اللہ اکبر کہہ کہ نماز میں شامل ہو جائے اور امام کے سلام پھیرنے کے بعد جتنی تکبیریں رہ جائیں وہ مکمل کر لے۔ (مسلم)

★ نماز جنازہ پڑھنے کا ثواب :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص جنازہ میں شامل ہو اور نماز پڑھے اسے ایک پہاڑ کے برابر ثواب ملتا ہے اور جو شخص میت دفن کرنے تک موجود رہے اسے 2 بڑے پہاڑوں کے برابر ثواب ملتا ہے۔“ (بخاری)

★ مرنے والے کے لئے بہترین تحفہ دعاء مغفرت ہے۔ (بیہقی)

① اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لَهُ وَاَرْحَمْهُ وَاَعْفُ عَنْهُ وَاَكْرِمْ نَزْلَهُ وَوَسِّعْ مُدْخَلَهُ وَاغْسِلْهُ بِاَلْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالبَرْدِ وَنَقِّهِ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثُّوبُ الْاَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ وَاَبْدِلْهُ دَارًا خَيْرًا مِّنْ دَارِهِ

وَأَهْلًا خَيْرًا مِّنْ أَهْلِهِ وَزَوْجًا خَيْرًا مِّنْ زَوْجِهِ وَأَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ
وَأَعِزَّهُ مِّنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ عَذَابِ النَّارِ

(ترجمہ) اے اللہ، اس (میت) کی مغفرت فرما اور اس پر رحم فرما اور اسے عافیت دے
اور اس سے درگزر فرما اور سخاوت کے ساتھ اس کی مہمانی فرما اور اس کے داخلے کی جگہ
(قبر) کو وسیع فرما اور اس کو دھو ڈال پانی سے اور برف سے اور اولوں سے اور اسے
پاک کر دے خطاؤں سے جس طرح آپ پاک کرتے ہیں سفید کپڑے کو میل سے اور
اس کو بدلہ میں دے گھر اس کے گھر سے بہتر اور گھر کے لوگ اس کے گھر کے لوگوں
سے بہتر اور جوڑا اس کے جوڑے سے بہتر اور داخل کر اسے جنت میں اور اپنی پناہ میں
رکھ اسے قبر کے عذاب سے اور آگ کے عذاب سے۔“ (ابو داؤد)

② اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِحَيِّنَا وَمَيِّتِنَا وَشَاهِدِنَا وَغَائِبِنَا وَصَغِيرِنَا
وَكَبِيرِنَا وَذَكَرِنَا وَانْثَانَا اَللّٰهُمَّ مَنْ اَحْيَيْتَهُ مِنَّا فَاحْيِهِ عَلٰى
الْاِسْلَامِ وَمَنْ تَوَفَّيْتَهُ مِنَّا فَتَوَفَّهُ عَلٰى الْاِيْمَانِ اَللّٰهُمَّ لَا تَحْرِمْنَا
اَجْرَهُ وَلَا تُضِلَّنَا بَعْدَهُ

(ترجمہ) ”اے اللہ، بخش دے ہمارے زندوں اور مُردوں کو، حاضر اور غائب کو، چھوٹوں
اور بڑوں کو، مُردوں اور عورتوں کو۔ اے اللہ، ہم میں سے جس کو آپ زندہ رکھیں اسے
اسلام پر زندہ رکھئے اور جسے مارنا چاہیں اسے ایمان پر موت دیجئے۔ اے اللہ، ہمیں
مرنے والے (پرسبر کرنے) کے ثواب سے محروم نہ رکھئے اور اس کے بعد ہمیں گمراہ نہ
کریں۔“ (مسلم)

★ بچہ کے جنازہ میں یہ دعا پڑھئے :

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْهُ لَنَا سَلَفًا وَفَرَطًا وَذُخْرًا وَاجْرًا (بخاری)

(ترجمہ) ”اے اللہ، اس بچے کو ہمارے لئے پیش رو، ذخیرہ اور باعث اجر بنا۔“
 ★ قبرستان میں داخلہ کے وقت کی دعا:

اَلسَّلَامُ عَلَیْكُمْ اَهْلَ الدِّيَارِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُسْلِمِينَ
 وَاِنَّا اِنْ شَاءَ اللّٰهُ بِكُمْ لَلْاَحْقَوْنَ نَسْأَلُ اللّٰهَ لَنَا وَلَكُمْ الْعَافِيَةَ
 (ترجمہ) ”اس بستی کے مومنین اور مسلمین، تم پر سلام ہو، ہم بھی ان شاء اللہ جلد ہی تم سے
 آلیں گے۔ ہم اللہ تعالیٰ سے تمہارے لئے اور اپنے لئے عافیت طلب کرتے ہیں۔“ (مسلم)
 ★ قبرستان کے اندر پڑھنے کی دعا اور دوسرے اعمال:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ
 (ترجمہ) ”الہی، میں عذاب قبر سے آپکی پناہ چاہتا ہوں۔“ (ابوداؤد)

① ”میت کو پاؤں کی طرف سے قبر میں اتارنا سنت ہے۔“ (ابوداؤد)

② میت قبر میں رکھتے وقت درج ذیل دعا پڑھنی مسنون ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ وَ عَلٰی مِلَّةِ رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَسَلَّم
 (ترجمہ) ”اللہ رب العزت کے نام سے اور رسول اکرم ﷺ کے طریقہ پر میں اسے
 قبر میں اتارتا ہوں۔“ (احمد)

③ رسول اکرم ﷺ نے ایک جنازہ پر نماز پڑھی۔ پھر میت کی قبر پر تشریف لائے اور
 سر کی طرف سے 3 مٹھی مٹی قبر پر ڈالی۔ (ابن ماجہ) ④ سفیان تماریؒ سے روایت ہے
 کہ انہوں نے نبی ﷺ کی قبر مبارک دیکھی جو کوہان کی شکل کی تھی۔ (بخاری)

⑤ ”رسول اکرم ﷺ نے قبر پر عمارت بنانے، اس کو اونچا کرنے اور اسے پختہ کرنے
 سے منع فرمایا ہے۔“ (نسائی) ⑥ رسول اکرم ﷺ نے ہمیں پکی قبر بنانے، قبروں پر بیٹھنے
 اور قبروں پر تعمیر کرنے سے منع فرمایا ہے۔ (مسلم۔ عن جابرؓ) ⑦ آپ ﷺ 3 اوقات
 میں کوئی بھی نماز پڑھنے اور میت دفن کرنے سے منع فرماتے تھے۔ پہلا طلوع آفتاب

کے وقت ، دوسرا زوال کے وقت ، تیسرے غروبِ آفتاب کے وقت حتیٰ کہ سورج پوری طرح غروب ہو جائے (مسلم عن عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ)

★ وفات کے وقت اور بعد میں مروجہ بدعات : ❶ گھر والوں کا حاضرین کو تعزیتی کھانا کھلانا۔ ❷ رونا دھونا، ماتم کرنا، بال نوچنا یا پراگندہ کرنا، سر منڈانا، کپڑے پھاڑنا۔ (بخاری) ❸ اظہار غم کیلئے داڑھی نہ موٹنا اور پھر بعد میں موٹ لینا، اس عمل میں دگنا گناہ ہے، پہلا گناہ بدعت کا اور دوسرا داڑھی موٹنے کا۔ (ابوداؤد)

❹ کفن پر دعائیہ کلمات لکھنا، میت کیلئے قرآن پڑھ کر راستہ بنانا، قبر پر چراغ جلانا۔ ❺ سوئم، دسواں، چالیسواں اور برسی کرنا بدعت ہے۔ یہ علما کرام کا متفقہ فیصلہ ہے۔ شریعت میں اسکا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ ہر بدعت گمراہی ہے اور ہر گمراہی جہنم میں لے جاتی ہے۔

★ ایصالِ ثواب ﴿وہ نیک اعمال جن کا اجر میت کو پہنچتا ہے﴾ :

❶ دعائے خیر کریں۔ (تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر الحشر 59: آیت 10)

❷ میت کے فرضی روزوں کی قضا کریں، وہ نذر (حج وغیرہ) جسے میت پوری نہ کر سکی ہو پوری کریں، میت کی طرف سے صدقہ و خیرات کریں، میت کا قرض ادا کریں۔ (بخاری)

❸ اولاد جو بھی نیک کام کرے تو اسکا اجر میت کو بھی پہنچتا ہے۔ (النجم 53: آیت 39 اور بخاری)

❹ اگر کسی نے اپنی اولاد کی غلط یعنی غیر شرعی تربیت کی ہو تو اسکی اولاد جو بھی گناہ کرے تو اسکا گناہ میت کو بھی ہوگا۔ (مسلم) ﴿نوٹ : اگر ماں باپ نے اولاد کی شرعی تربیت کی ہو اور اسکے باوجود اولاد گناہ کرے تب اسکا گناہ ماں باپ پر نہیں ہوگا صرف اولاد پر ہوگا۔ بہترین چیز جو آپ اپنی اولاد کو دے سکتے ہیں وہ ”وقت“ ہے نہ کہ صرف دولت۔ اولاد کو وقت دینے کا مطلب بہترین اسلامی تربیت خود دینا ہے﴾

★ صدقہ جاریہ کی مختلف شکلیں :

- ① نیک اولاد کی نیکیاں یا دعائیں ② مسلمانوں کی آسانی اور آرام کیلئے راستہ بنوانا، کنواں کھدوانا، باغات لگانا۔
 - ③ مسلمانوں کی دینی راہ نمائی کیلئے شرعی مدرسہ، مسجد، دینی لٹریچر لکھنا یا لکھوانا، شائع کرنا یا مالی تعاون کرنا وغیرہ۔
- ﴿نوٹ: دینی لٹریچر تقسیم کر کے اپنے اور مرحومین کیلئے صدقہ جاریہ بنائیے﴾

مکو سے علاج

★ معدہ کے امراض :- معدہ کے السر اور قولنج (بڑی آنت کے درد) میں مکو کے پتوں کا رس پیئیں۔ ★ دمہ :- مکو کے پودے کے مختلف حصہ بلغمی مواد خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ مکو کا پھل بھی دمہ کے علاج میں اکسیر ہے۔ مکو کے پتوں کی سبزی بنا کر کھائیں تو جگر کو فائدہ ہوتا ہے۔

★ استسقا (پلاس زیادہ لگتی اور پیٹ بڑھتا ہے) :- مکو کے سبز پتوں کا شربت بخار کی حدت کو کم کرنے کیلئے پیئیں۔ پسینہ لانے کیلئے 10 گرام مکو کے خشک پتوں کا جوشاندہ بنا کر پی لیں مختلف قسم کے بخار اتارنے کیلئے مکو کا پھل بھی کھائیں۔

میٹھی دانہ کا کمال

شوگر کے لئے مفید ہے خون بڑھاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خونی بواسیر، معدہ کا السر، آنتوں کی جلن، گیس، دمہ، بلغمی کھانسی اور پرانی چچش کے لئے انتہائی مفید ہے۔ میٹھی دانوں کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور درد کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی گھٹن کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ کی جلن جاتی رہتی ہے۔

”میٹھی اور نانے (بہی دانہ) ایسی قدرتی پیداوار ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ

ساتھ معدہ کی بھی اصلاح کرتی ہیں،“ (طب نبوی ﷺ) ❶ ایک چائے کا چمچہ میٹھی دانوں کا سفوف پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ خشکی اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے میں مفید ہے ❷ بھوک نہ لگنے اور معدہ کی کمزوری میں میٹھی کا استعمال بہت مفید ہے۔ میٹھی دانہ کھٹی ڈکاروں کو بھی دور کرتی ہے۔ ❸ یہ بنیادی طور پر پیشاب آور اور بلغم نکالتی ہے اس لئے گردوں کی سوزش میں مفید اور پیشاب لاتی ہے۔ ❹ میٹھی دانہ کا مسلسل استعمال کنٹھ مالا (گلے میں گلیاں) کا بہترین علاج ہے۔ اس کے ساتھ اگر شہد اور زیتون کا تیل بھی شامل کر لیا جائے تو جلد فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ۔ ❺ میٹھی کھانے سے ذیابیطس کی شدت میں کمی آتی ہے۔ ❻ پیٹ کی بڑی آنت کا ورم بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اس میں آنتوں کی اندرونی سطح میں ورم ہو جاتا ہے اس کا بنیادی سبب خراب غذا ہے۔ اس مرض کیلئے میٹھی دانہ بہت مفید ہے۔ ایک پیالی کھولتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچہ میٹھی کے بیج ڈال کر 10 منٹ کیلئے ڈھک دیں اور صبح وشام یہ پانی چھان کر پی لیں۔ معدہ بہت کمزور ہو تو میٹھی دانوں کا جوشاندہ بنا کر پیئیں۔

❷ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو یا ماہواری میں بے ترتیبی ہو تو وہ 5 گرام میٹھی دانوں کا سفوف استعمال کریں۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ بھی کرتی ہے۔ میٹھی جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ میٹھی کے مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے اور اکثر اوقات مسے کمزور ہو کر گر جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ایک عدد انجیر بھی شامل کریں۔ ❸ میٹھی کے بیج گھی میں بھون اور پیس کر گندم کے آٹے اور چینی کے ساتھ اس کا حلوا بنالیں۔ اس حلوا کو تھوڑی مقدار میں روزانہ کھانا، زچگی کے بعد زچہ کو صحت مند ہونے میں مدد دیتا ہے اسکے بیجوں کا پتلا دلیا دودھ پلانے والی عورت کو کھلایا جائے تو دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

مقناطیس سے علاج (Magnetic Therapy)

ہر قسم کے درد کیلئے ایک چھوٹا سا مقناطیس (Magnet) کا ٹکڑا درد کے قریب جسم پر لٹکانیں یا باندھیں۔ اس میں بہت ہلکا بجلی کا کرنٹ (Electric Current) ہوتا ہے۔ بجلی کے کرنٹ کی وجہ سے اعصاب متحرک ہوتے ہیں اور خون کی روانی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے خون کا بہاؤ (Blood Circulation) تیز ہو کر اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ درد کم ہونا شروع ہو جائے گا مگر پورے افاقہ کیلئے کم از کم 60 دن تک لگاتار یہی عمل کریں۔

ناک کی بیماریوں کا علاج

① ناک کی بیماریوں میں صبح نہار منہ اور بعد نماز عصر ابلتے پانی میں بڑا چمچہ شہد ملا کر چائے کی طرح گرم گرم پیئیں۔ ② سوتے وقت ایک چمچہ خالص زیتون کا تیل پیئیں۔ اسکے پینے سے جلد شفا ہو جائے گی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی۔ ③ زکام میں کلونچی اور زیتون کے تیل کا مرکب مفید ہے۔ ایک چمچہ کلونچی پیس کر اس میں 11 چمچے زیتون کا تیل ملا کر اسے 5 منٹ تک ابال کر چھان لیں یہ تیل صبح و شام ناک میں ایک ایک قطرہ ڈالئے۔ ④ اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں زور سے پانی چڑھائیں۔ ایک نہتھا بند کر کے دوسرے نہتھے سے 3 دفعہ پانی زور سے چڑھائیں اسی طرح دوسرے نہتھے میں بھی اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ 7 دن میں نزلہ ختم ہو جائے گا۔ نزلہ زیادہ ہو تو ہر گھنٹہ بعد 3/3 دفعہ دونوں نہتھوں میں پانی چڑھائیں۔ ہیشگی کر نیوالے کو کبھی بھی نزلہ نہیں ہو گا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ۔ (مغرب ہے) نزلہ پرانا ہو یا بار بار ہو جاتا ہو تو مچھلی کا تیل (Cod Liver Oil) آدھا چمچہ ناشتہ کے 2 گھنٹہ بعد ایک ماہ تک لگاتار پلائیں۔ چھوٹے بچوں کیلئے خوشبودار مچھلی کا تیل بھی ملتا ہے۔ چند قطرے دن میں ایک یا 2 بار کم

از کم ایک ماہ تک پلائیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی دائمی نزلہ جاتا رہیگا۔ سردیوں میں رات کو بھی آدھا چھپ پلائیں۔ ⑥ ایک گولی صبح ایک گولی شام روزانہ وٹامن سی یا سنگتھرے یا مالٹے یا گریپ فروٹ کھانا نزلہ کا بہترین علاج ہے۔ ⑦ بھنے ہوئے چنے (چھلکے کے ساتھ) ایک مٹھی روزانہ رات کو کھائیں مگر اسکے بعد ایک گھنٹہ تک پانی یا کوئی اور مشروب نہ پیئیں۔ ⑧ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دیکر، چھان کر ناک میں زور سے چڑھائیں اور غرارہ بھی کریں (پانی میں معمولی نمک بھی ملا لیں) دن میں کم از کم 5 مرتبہ 40 دن کا کورس کریں۔ دائمی نزلہ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ ختم ہو جائے گا۔

★ ناک کے غدود کا بڑھنا :- ناک کی ہڈی ٹیڑھی ہونے سے یا ناک کے اندر گوشت بڑھنے سے نزلہ ہوتا ہے۔ چھینکیں آنی شروع ہوتی ہیں اسکو روکنے کیلئے ٹھنڈی چیزیں مثلاً کولڈ ڈرنک، دہی، کھٹائی، موسمی، کینو، کیلا، امرود اور چاول سے پرہیز کیجئے۔ ناک کی ہر تکلیف کیلئے داہنے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور برابر والی انگلی سے ایک کے بعد ایک دبائیں۔ ہر انگلی کو کم از کم 2 منٹ۔ پھر اسی طرح دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو بھی دبائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔

★ ناک کی بدبو کا علاج :- ① ناک سے بدبو آتی ہو تو اس کیلئے کڑوا کدو مفید ہے۔ اگر یہ تازہ مل جائے تو اسکا پانی 2 قطرے ناک میں پٹکائیں لیکن تازہ نہ ملے تو خشک کڑوا کدو کو توڑ کر تھوڑے پانی میں بھگو کر رات کو اوس میں رکھیں۔ صبح کو اسی پانی کو چھان کر ناک میں پٹکائیں۔ ② تلسی کے خشک پتے 6 گرام، نو شادر 11 گرام، کافور 3 گرام کو باریک پیس کر اس پوڈر کو سونگھنے سے ناک کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ ③ ہر وضو میں ناک میں زور سے 3 دفعہ پانی اوپر کی طرف کھینچیں۔

نرم بستر کے نقصانات اور بیماریاں

- ① عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ ”حضور اقدس ﷺ کے سونے اور آرام فرمانے کا بستر چمڑے کا ہوتا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوتی تھی۔“ (شمائل ترمذی)
- ② حفصہ رضی اللہ عنہا سے کسی نے پوچھا کہ آپ ﷺ کے گھر میں آپ ﷺ کا بستر کیسا تھا؟ انہوں نے فرمایا کہ ایک ٹاٹ تھا جس کو دوہرا کر کے ہم حضور ﷺ کے نیچے بچھا دیا کرتی تھیں۔ ایک روز مجھے خیال ہوا کہ اس کو چوہرا (4 تہہ والا) کر کے بچھا دیا جائے تو زیادہ آرام دہ ہو جائے گا، میں نے چوہرا بچھا دیا۔ آپ ﷺ نے صبح پوچھا کہ میرے نیچے رات کو کیا چیز بچھائی تھی؟ میں نے عرض کیا کہ وہی بستر تھا لیکن رات اسے چوہرا کر دیا تھا تاکہ زیادہ آرام دہ ہو جائے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”اس کو پہلی حالت پر ہی رہنے دو کیونکہ اس کی نرمی تہجد میں رکاوٹ کا سبب بن گئی۔“ (بخاری)

★ زیادہ آرام دہ بستر کے نقصانات:- ① عضلات (Muscles) ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ انسان عام زندگی کے معمولات میں سست ہو جاتا ہے۔ ② گردوں اور ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچاتا ہے ③ آرام دہ بستر کے استعمال سے ہڈیاں ٹیڑھی ہو سکتی ہیں اور تمام عمر کی معذوری ہو سکتی ہے۔ ④ کمر کے درد کا باعث بن جاتا ہے۔ بستر قدرے سخت استعمال کریں جیسا کہ آجکل Ortho Paedic mattress آتے ہیں۔ نوم والے گدے استعمال نہ کریں۔ یہ بہت نقصان دہ ہوتے ہیں یا زمین پر سوئیں سنت کے مطابق، جس میں سنت پر عمل کرنے کا ثواب بھی ہے اور صحت کا راز بھی۔

نزلہ اور کھانسی کا مختصر علاج

- ① ناک سے گہرے گہرے سانس لیں ترجیحاً نماز فجر کے بعد۔ ② آدھا لیموں اور ایک بڑا چمچ شہد گرم پانی میں حل کر کے چائے کی طرح صبح و شام پیئیں۔ ③ جلتے ہوئے کونکوں پر پیسی ہوئی ہلدی ڈال کر ناک سے لمبے لمبے سانس لیں۔ ④ مریض ٹوپی، مفلر،

دو پٹا یا کسی کپڑے سے سر کو گرم رکھیں۔ ۵ ایک گولی وٹامن سی (500 mg) صبح یا شام ایک گولی کھائیں اس سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے اور علاج نزلہ بھی ہے۔

۶ ہر وضو کے دوران (روزہ نہ ہو تو) ناک میں پانی زور سے چڑھائیں۔ یہ نزلہ کا علاج اور احتیاط دونوں ہے۔ ۷ نزلہ کیلئے ایک بڑا چمچہ شہد کو گرم کر کے اس میں ایک چمکی کالی مرچ پسپی ہوئی ملا کر نیم گرم چائیں اسکے علاوہ پسپی ہوئی کالی مرچ کو سونگھیں۔ چھینکیں آنے کے بعد بلغم باہر آجائے گا اِنْ شَاءَ اللہ العَزِيزُ۔

۸ زیادہ کھانسی کیلئے رات سوتے وقت ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چمکی پسپی ہوئی ہلدی اور ایک چمکی پسپی ہوئی کالی مرچ ملا کر ہلاتے جائیں اور پیتے جائیں۔ ﴿اسکا پیسٹ بنا کر چائنا بھی مؤثر ہے﴾ ۹ گیہوں کی بھوسی 5 گرام اور 5 دانے کالی مرچ اور 5 عدد سپستان (لسوڑے) 2 کپ پانی میں ابال کر چھان کر صبح اور شام شہد ملا کر پیئیں۔

نظر بد سے بچنے کا علاج

۱ جس کو نظر بد لگنے کا خطرہ ہو تو اسے چاہئے کہ وہ جب اپنے آپ کو یا اپنے مال اور اولاد کو یا کسی دوسرے کے مال و اولاد کو دیکھے تو ان کے لئے برکت کی دعا کرے اور یہ دعا پڑھے۔ تو اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ وہ نظر بد سے محفوظ رہے گا:

مَا شَاءَ اللہ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللہِ (الکہف: 18: آیت 39)

(ترجمہ) ”یہ اللہ ہی کی مرضی (سے) ہے، اللہ کی مدد کے بغیر کوئی بھی طاقت نہیں رکھتا۔“

نوٹ: نظر اپنی بھی اپنے آپ کو لگ سکتی ہے اور

دوسروں کی بھی، دونوں کیلئے علاج ایک ہی ہے ﴿

۲ معوذتین: روزانہ پڑھیں جب بھی آپ اپنے گھریا کاروباری جگہ میں داخل ہوں

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ

ان دونوں سورتوں کو پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ (ترمذی)

نفسیاتی بیماریوں کا علاج

① کوشش کریں کہ مریض قرآن کی چھوٹی سورتیں خود پڑھے اور خاص طور پر سورہ اخلاص بار بار پڑھے یا دوسرے لوگ با آواز بلند مریض کے سامنے قرآن پڑھیں اس لئے کہ قرآن پڑھنا اور سننا دونوں ہی باعث شفا ہیں۔ ”سورہ اخلاص دل کی تنگی دور کرنے کا بہترین علاج ہے۔“ (ابوداؤد) ② کیسٹ یا سی ڈی (C D) یا ٹیلی ویژن سے بھی قرآن سنئے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ نفسیاتی بیماریوں سے شفا ہوگی اور اجر بھی ملے گا۔ ہلکی آواز میں قرآن پڑھنا بہتر ہے۔ یاد رہے قرآن کا ہر لفظ پڑھنے یا سننے پر 10 نیکیاں ملتی ہیں۔ آپ بھی روزانہ قرآن پڑھئے یا سنئے۔

نماز سے علاج

① اللہ کے رسول ﷺ نے ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے (جب وہ بیمار تھے) فرمایا ”اٹھو اور نماز پڑھو کیونکہ نماز میں شفا ہے۔ (ابن ماجہ)

② جب آپ بیمار ہوں تو 2 رکعت نماز حاجت برائے صحت پڑھیں اور اس طرح دعا کریں۔ سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کریں (اس کے لئے سورہ فاتحہ بہترین ہے) پھر نماز والا درود ابراہیمی پڑھیں۔ اسکے بعد دعائیں مانگیں مثلاً:-

”اے اللہ، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں غرق ہونے سے، آگ میں جل جانے سے، کسی گرنے والی عمارت کے نیچے آنے، ناگہانی عذاب، اچانک موت، برص، کوڑھ اور ہر اذیت دینے والی اور تکلیف دہ بیماریوں سے۔ اے اللہ، مجھے روحانی و جسمانی عافیت دیجئے۔“ آمین

(آخر میں بھی درود ابراہیمی ضرور پڑھیں)

★ نماز پڑھئے اور صحت بنائیے :

5 وقت کی نماز اخلاص کے ساتھ اللہ کو راضی کرنے کی نیت سے ادا کریں۔ نماز ادا کرنے

کے دوران جو حرکات ہم اپنے جسم کو دیتے ہیں۔ مثلاً رکوع کرتے ہیں اَلتَّحِيَّاتُ میں گھٹنے موڑ کر بیٹھتے ہیں اس سے کمر، ٹانگوں تمام پٹھوں اور جوڑوں کی ورزش بھی ہوتی ہے۔ اسی طرح سجدہ میں خون دماغ کی طرف جاتا ہے اور دماغ میں خون کے جمنے کا خطرہ کم اور فالج سے بچاؤ ہوتا ہے یہ بات تمام ترقی یافتہ ممالک کے ڈاکٹرز مانتے ہیں کہ نماز جوڑوں کے درد اور ورم کا بہترین قدرتی علاج اور ورزش ہے۔ بلکہ کچھ امراض جو دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے وہ ورزش سے ٹھیک ہو جاتے ہیں مثلاً اچھا کولسٹرول (HDL) خون میں صرف ورزش سے بڑھتا ہے۔

نمک سے علاج

زیادہ نمک صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس لئے کم سے کم اور صرف بوقت ضرورت استعمال کریں۔

- ① نمک اور شہد (خالص) ملا کر روزانہ بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔
- ② ہاتھ پیر جل جائیں تو فوراً نمک گھول کر لگانے سے چھالا نہیں پڑتا۔
- ③ مرگی کا دورہ پڑ جائے تو ہتھیلی پر تھوڑا سا نمک رکھنے سے دورہ ختم ہو جاتا ہے۔
- ④ بچگی آرہی ہو تو ذرا سا پیسا ہوا نمک کھائیں۔
- ⑤ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر دانت صاف کرنے سے دانت چمک جاتے ہیں اور مسوڑھوں کو فائدہ ہوتا ہے۔
- ⑥ چاولوں میں پیسا ہوا نمک ملا دیں تو کیرا نہیں لگتا۔
- ⑦ تانبہ کے برتنوں کو نمک کے پانی میں سرکہ ملا کر صاف کریں تو برتن چمک جاتے ہیں۔
- ⑧ لیموں کے نچوڑے ہوئے چھلکوں میں ذرا سا نمک ملا کر تانبے کے برتن چمکائیں۔
- ⑨ کاجل اور سیاہی کے داغ دھبوں پر نمک لگانے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔
- ⑩ سر درد ہو تو چٹکی بھر نمک زبان کے نیچے رکھ کر چوسیں یا پیسا ہوا نمک سونگھیں۔
- ⑪ نمک پانی میں جوش دیکر غراہ کرنے سے داڑھ کا درد کم ہو جاتا ہے۔ کیرا بھی نہیں لگتا۔

12 سرسوں کے تیل میں ذرا سانمک ملا کر سوتے وقت لگائیں داڑھ کی تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ 13 اندرونی چوٹ سے درد ہو تو نمک کو پانی میں ملا کر گرم کر کے لیپ کریں۔ 14 انڈا ابالتے وقت پانی میں تھوڑا سا نمک ملانے سے چھلکا آسانی اتر جاتا ہے۔ 15 انفلوئنزا ہو جائے تو تھوڑا سا نمک پانی میں ملا کر دن میں 3 بار پینے سے فائدہ ہوگا 16 سرسوں کے تیل میں ذرا سانمک ملا کر جسم پر مالش کرنے سے جسم کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ 17 کان سے پیپ نکلنے کی صورت میں روغن چنبیلی میں ذرا سا نمک ملا کر نیم گرم چند قطرے ڈالیں۔ 18 ہاتھوں میں مچھلی کی بو کو نمک ملے پانی سے دھوئیں۔ 19 نمک اور اجوائن ملا کر کھانے سے بدبُضی دور ہو جاتی ہے۔ 20 ادراک میں نمک لگا کر کھانے سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔ 21 چائے کا دھبہ صاف کرنے کے لئے اس پر فوراً نمک چھڑک دیں پھر دھولیں۔ 22 کپڑے پر داغ پڑ گئے ہوں تو ان پر لیموں اور نمک مل کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر دھولیں۔ 23 کوئی چیز تلنے سے پہلے فرائی پان میں تھوڑا سا نمک چھڑک لیں۔ روغن نہیں چٹھے گا اور تلنے والی اشیا بھی نہیں لگتیں 24 مٹی کے تیل میں نمک ملا کر دروازوں کے زنگ آلود قبضوں کو صاف کر کے لگائیں تو آئندہ زنگ نہیں لگتا۔ 25 نمک ملا کر شلجم ابالیں اور شلجم کو پھٹی ہوئی ایڑیوں پر ملیں۔ ﴿احتیاط: دل کے مریض نمک زیادہ نہ کھائیں نمک زیادہ کھانے سے گردوں میں پتھری اور دل کی تکالیف ہو سکتی ہے﴾

نیند نہ آنے کا علاج

1 ”سونے سے پہلے وضو کرو۔“ (بخاری)۔ پوری سورۃ اخلاص، سورۃ فلق اور سورۃ ناس پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور پورے بدن پر پھیر لیں۔ (بخاری)

یہ عمل 3 دفعہ کریں اور کم از کم ایک مرتبہ آیۃ الکرسی (بقرہ 2: آیت 255) پڑھیں

”ہر نماز کے بعد آیۃ الکرسی پڑھنے والے کیلئے بہترین اجر جنت ہے۔“ (معجم الکبیر)

”وہ دن رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیگا۔“ (بخاری) - اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ
 ② رات کو سونے سے پہلے یہ دعا ضرور پڑھیں :-

اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيٰی (بخاری، مسلم)

(ترجمہ) ”اے اللہ رب العزت، میں آپکے نام سے مرتا (سوتا) ہوں اور آپ کے ہی نام پر زندہ ہوتا (جاگتا) ہوں۔“ ③ جس کو نیند نہ آتی ہو وہ کم از کم ایک مرتبہ پوری سورہ النبا (78) کی تلاوت کرے اور پھر (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) کو بار بار پڑھیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد ہی نیند آجائے گی۔ نیز یہ دعا بھی پڑھئے :-

اَللّٰهُمَّ غَارَتِ النَّجُومُ وَهَدَّاتِ الْعُيُونُ وَاَنْتَ

حَيَّ قَيُّوْمٌ لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ يَا حَيُّ

يَا قَيُّوْمُ اِهْدِیْ لَیْلِیْ وَاِنِّمُ عَیْنِیْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، ستارے چھپ گئے اور آنکھیں آرام کرنے لگیں آپ ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے ہیں۔ آپ کو نیند اور اونگھ نہیں آتی۔ اے ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے، مجھے آرام دیجئے اور میری آنکھ کو سلا دیجئے۔“ (طبرانی، ابن السنی)

نیند کی زیادتی کا علاج

① یہ ایک اعصابی بیماری ہے۔ جس کی وجوہات امراض گردہ و جگر اور منشیات کا استعمال ہے۔ روزانہ سوتے وقت با وضو اِنْ رَبَّكُمْ اللّٰهُ الَّذِیْ سَلَّمَ مِنْ الْمُحْسِنِیْنَ (الاعراف: 7: آیات 54 تا 56) تک پڑھیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ نیند طبعی حد تک کم ہو جائے گی۔ ② سوتے وقت کے مسنون اعمال و دعائیں ضرور پڑھئے۔

﴿مزید معلومات کے لئے پڑھئے ہماری کتاب: ”آپ ﷺ کے لیل و نہار“﴾

نیند میں پیشاب نکل جانے کا علاج

روزانہ پاؤں چمچہ خشک پسا ہوا دھنیا پانی کے ساتھ کھالیں۔ رات کو بستر میں پیشاب نکلنا احتلام، جریان اور مثانہ کی کمزوری کا علاج ہے۔ صرف 15 دن استعمال کریں۔
یا 7 دن کے وقفہ کے بعد دوسرے 15 دن استعمال کریں۔

نیند میں ڈرنے اور گھبرانے کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ❶ ”جب نیند میں تم ڈر جاؤ تو اس دعا کو پڑھ لیا کرو
إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ - جن، بھوت، شیطان تمہیں تکلیف نہ دے سکیں گے:-“

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ
وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ

(ترجمہ) ”میں اللہ تعالیٰ کے پورے کلمات کے ذریعے پناہ مانگتا ہوں اس کے غصہ اور اس کے عذاب اور اس کے بندوں کی برائی سے اور شیاطین کے وسوسوں اور ان کے میرے پاس حاضر ہونے سے۔“ (ترمذی) ❷ رات کا کھانا کھانے کے فوراً بعد سو جانے اور گندی فلمیں، ڈرامے دیکھنے اور فحش لٹریچر پڑھنے سے برے خواب آتے ہیں پرہیز کیجئے۔ ❸ ”جب نیند میں کوئی پریشان خواب دیکھ کر خوفزدہ ہو جائے تو اس کو چاہئے کہ اپنی بائیں جانب 3 مرتبہ تھکا کر کروٹ بدل لے اور شیطان کے شر سے ان الفاظ کیساتھ پناہ مانگیں: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَمِنْ شَرِّ هَذِهِ الرُّؤْيَا (ترجمہ) ”میں اللہ کی پناہ لیتا ہوں شیطان مردود سے اور اس خواب کی برائی سے۔“ (بخاری) برا خواب کسی کو نہ بتائیں۔

انتقام کا ظاہر تو عزت ہے لیکن باطن ذلت ہے اور اپنی ذات کے لئے بدلہ لینے والا رسوا ہی ہوتا ہے۔ جبکہ اللہ تعالیٰ معافی سے عزت بڑھاتا ہے۔ اسی لئے رحمۃ للعالمین ﷺ نے کبھی انتقام نہیں لیا۔

وسوسوں کا علاج

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اور اگر شیطان کی طرف سے آپ کے دل میں کوئی وسوسہ پیدا ہو تو اللہ سے پناہ طلب کر لیا کرو۔ بے شک وہ سننے اور جاننے والا ہے۔ بے شک وہ لوگ جو پرہیزگار ہیں جب شیطان کی طرف سے انہیں کوئی وسوسہ پیدا ہوتا ہے تو وہ خبردار ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ فوراً بصیرت سے کام لینے لگتے ہیں۔“

(الاعراف: 7: آیات 200 تا 201)

① عثمان بن ابی العاص رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ میں نے آپ ﷺ سے عرض کیا :-
 ”اے اللہ کے رسول ﷺ شیطان میرے اور میری نماز کے درمیان حائل ہو جاتا ہے اور جب میں قرأت کرتا ہوں تو مجھ کو شبہ میں ڈال دیتا ہے۔“ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-
 ”یہ ایک شیطان ہے جس کو خَنْزَب کہا جاتا ہے پس جب تم اپنے دل میں وسوسہ محسوس کرو تو ایک بار اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ پڑھ کر بائیں جانب 3 بار تھکاردو۔“
 عثمان رضی اللہ عنہ کہتے ہیں ”میں نے ایسا ہی کیا تو اللہ تعالیٰ نے وسوسہ دور کر دیا۔“ (مسلم)
 ﴿وضاحت: نماز میں اور نماز کے باہر بھی یہ عمل بار بار کیجئے نماز میں قرأت یا جہاں بھی وسوسہ آئے وہیں رک کر یہ عمل کریں اور پھر دوبارہ وہاں سے پڑھنا شروع کر دیں جہاں چھوڑا تھا۔ یہ بہترین علاج ہے﴾

② اگر اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم ﷺ کی شان میں کوئی گستاخانہ وسوسہ شیطان دل میں ڈالے تو اس کا علاج یہ ہے کہ سچے دل سے اللہ تعالیٰ سے دعا مانگئے: ”یا اللہ، میں آپ کا عاجز اور کمزور ترین بندہ ہوں جب تک آپ کی مدد نہ ہوگی میں شیطان کو قابو نہیں کر سکتا۔ جتنا وسوسہ شیطان ڈالے آپ میرے دل میں اس سے کروڑوں درجہ اپنی اور اپنے پیارے رسول ﷺ کی محبت ڈال دیں اور مجھے اپنے متقی پرہیزگار اور شکر گزار بندوں میں شامل فرمائیں۔“ اللہ تعالیٰ کو عاجزی اور انکساری پسند ہے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ ضرور مدد ملے گی یہ عمل بار بار روزانہ کریں جب تک یہ وسوسہ آنا بند نہ ہو جائے۔ (مغرب ہے)

③ آپ ﷺ نے فرمایا: ”کبھی کبھی میرے دل میں بھی وسوسا اور اَوْهَام (وہم) اور پریشان کن خیالات کا جھوم ہو جاتا ہے اور میں اللہ تعالیٰ سے دن میں 100 بار استغفار کرتا ہوں۔“ (مسلم) ④ وسوسوں سے بچنے کے لئے سورۃ اخلاص بار بار پڑھئے (مفہوم حدیث ابوداؤد)۔ اس لئے کہ یہ سورۃ اللہ کریم کے مخلوق ہونے کی نفی اور اللہ تعالیٰ کے خالق ہونے پر دلالت کرتی ہے۔ ”ایک بار سورۃ اخلاص پڑھنے کا ثواب تہائی قرآن کے برابر ہے۔“ (بخاری)۔ روزانہ زیادہ سے زیادہ اس سورۃ کو پڑھئے۔

⑤ فرمان الہی پڑھئے:

هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۚ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ
 (ترجمہ) ”وہی اول اور آخر ہے وہی ظاہر ہے وہی باطن ہے اور وہ ہر چیز کو جاننے والا ہے۔“ (الحدید 57: آیت 3) ⑥ رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ”لوگ ہمیشہ سوالات کرتے رہیں گے یہاں تک یہ کہا جائے گا کہ ساری مخلوق کو اللہ تعالیٰ نے پیدا کیا ہے تو اللہ تعالیٰ کو (نعوذ باللہ) کس نے پیدا کیا؟ اس موقع پر آپ کہیں کہ اللہ تعالیٰ ایک ہے۔ اللہ بے نیاز ہے نہ اس نے کسی کو جنا اور نہ وہ کسی سے جنا گیا اور اسکا کوئی ہمسر بھی نہیں ہے (یاپوری سورۃ اخلاص پڑھیں) اس کے بعد 3 دفعہ اپنی بائیں طرف تھکاردیں اور شیطان مردود سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگئے۔“ (ابوداؤد)

⑦ جو لوگ نماز کیلئے وضو صحیح طریقہ سے نہیں کرتے ایسے لوگوں کے دلوں میں بھی وسوسے زیادہ آتے ہیں اور قرأت میں شک پیدا ہوتا ہے (نسائی)۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”وضو والے شیطان کا نام وَلَهَانُ ہے جو وضو میں وسوسے ڈالتا ہے۔ پانی کے وسوسوں سے بچو۔“ (ترمذی)

”ٹخنوں اور کہنیوں سے کچھ اوپر تک دھونا بہتر ہے۔“ (بخاری)۔ یہ شیطان وسوسے ڈال کر پریشان کرتا ہے کہ شاید وہاں پانی نہ پہنچا ہو شاید ابھی 3 بار نہ ہوا ہو، ایسے وسوسوں

سے بچتے اور کسی عضو کو 3 بار سے زیادہ نہ دھوئیں ورنہ آپ کا شمار فضول خرچی کرنے والوں میں ہو گا۔ فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”بے شک فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں۔“ (بنی اسرائیل 17: آیت 27)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ”اگر بہتی نہر کے کنارہ پر بھی وضو کر رہے ہو تو پانی کے استعمال میں فضول خرچی نہ کرو۔“ (ابن ماجہ)۔ پورا نل کھول کر وضو نہ کریں بلکہ چلو میں پانی لیکر نل بند کر دیں اور اعضا کو مل مل کر دھوئیں تاکہ کوئی جگہ خشک نہ رہے۔ ② میرے پاس جبریل (علیہ السلام) آئے اور فرمایا:- ”اے محمد ﷺ آپ جب بھی وضو سے فارغ ہوا کریں تو اپنی شرم گاہ پر (کپڑے کے اوپر سے) چھینٹے مار لیا کریں۔“ (ترمذی)۔ یہ وسواس کا بہترین علاج ہے۔ ③ ”جب تک آواز نہ سن لو یا بدبو نہ آئے نماز جاری رکھو۔“ (مسلم)۔ محض شک یا وسوسہ کی وجہ سے دوبارہ وضو نہیں کرنا چاہئے ④ ”تم میں سے کوئی بھی اپنے غسل خانہ میں ہرگز پیشاب نہ کرے کہ پھر وہیں غسل یا وضو کرنے بیٹھ جائے۔ عام طور پر وسوسے اسی سے پیدا ہوتے ہیں۔“ (ابوداؤد) ⑤ بیت الخلا جن اور شیاطین کے حاضر ہونے کی جگہ ہے۔ اس لئے تم میں سے جب کوئی بیت الخلا جائے تو یہ دعا (ضرور) پڑھے:-

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَاِثِ

(ترجمہ) (اللہ کے نام کے ساتھ) ”اے اللہ، میں آپ کی پناہ مانگتا ہوں خبیث جنوں اور جلیوں سے۔“ (بخاری)۔ آپ ﷺ بیت الخلا سے باہر تشریف لا کر یہ دعا پڑھتے تھے:

غُفْرًا نَّكَ (ترجمہ) ”(اے اللہ) میں آپ سے مغفرت کا سوال کرتا ہوں۔“ (نسائی)

⑧ ”جس چیز میں شک ہو اس میں مزید سوچ و بچار ترک کر دو۔“ (بخاری)

⑨ اذان دیجئے کہ اذان سن کر شیطان بھاگ جاتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

10 قرآن کی تلاوت بہت زیادہ کیجئے۔

11 ”اپنے گھروں کو قبریں نہ بناؤ شیطان اس گھر سے بھاگتا ہے جس میں سورہ بقرہ پڑھی جائے۔“ (مسلم)۔ صبح و شام اور سونے و جاگنے کے اذکار، گھر میں داخل ہونے اور نکلنے کے اذکار، مسجد میں داخل ہونے اور نکلنے کے اذکار بھی شیطان کو بھگاتے ہیں۔

12 روزا نہ مندرجہ ذیل مسنون اذکار بھی پڑھئے، پورا دن شیطان آپ سے دور رہے گا۔

اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ ﴿1﴾ سوتے وقت آیۃ الکرسی پڑھئے۔

﴿2﴾ سورہ بقرہ کی آخری 2 آیات پڑھئے۔ ﴿3﴾ مندرجہ ذیل وظیفہ 10 مرتبہ پڑھئے:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ
وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

(ترجمہ) ”اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں اس کا کوئی شریک نہیں اسی کیلئے بادشاہت ہے اور اسی کیلئے تعریفیں ہیں اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔“ (بخاری، مسلم)

وضو کے مسائل

فرمان الہی ہے:- (ترجمہ) ”اے ایمان والو، جب تم نماز کے لئے اٹھو تو اپنے منہ اور ہاتھوں کو کہنیوں سمیت دھولیا کرو اور اپنے سروں کا مسح کرو اور اپنے پاؤں کو ٹخنوں تک دھولیا کرو۔“ (المائدہ 5: آیت 6)۔ ایک بدوی (دیہاتی) آپ ﷺ کے پاس آیا اور وضو کے متعلق دریافت کیا۔ آپ ﷺ نے اسے 3 دفعہ وضو کے اعضا کو دھو کر دکھایا پھر فرمایا کہ وضو اس طرح ہے جو اس سے زیادہ دفعہ دھوئے اس نے برا کیا، زیادتی کی اور ظلم کیا۔ (نسائی)۔ آپ ﷺ سے ایک ایک بار اور 2 بار بھی وضو میں اعضا کو دھونا ثابت ہے (ترمذی)۔ 3 بار سے زیادہ اعضائے وضو کو دھونا خلاف سنت ہے۔ (نسائی)۔ کم از کم پانی سے وضو کریں خواہ آپ بہتی نہر کے کنارے ہی بیٹھے ہوں ورنہ اسراف ہوگا۔ (ابن ماجہ)

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”پیشک وہ (اللہ) اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتے۔“

(انعام 6: آیت 141)

★ وضو کی سنتیں:

- ① وضو سے پہلے بِسْمِ اللّٰہ پڑھنا۔ (ترمذی)
 - ② مسواک کرنا۔ (بیہقی)
 - ③ اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں پانی زور سے چڑھانا۔ (ترمذی)
 - ④ تمام وضو کے اعضا مل مل کر دھونا۔ (مسند احمد)
 - ⑤ ہاتھ اور پیروں کی انگلیوں میں خلال کرنا تاکہ وہاں بھی پانی پہنچ جائے۔ (ترمذی)
 - ⑥ داڑھی کا خلال کرنا۔ (ترمذی)
 - ⑦ کانوں کا مسح کرنا۔ (ترمذی)
 - ⑧ وضو کے بعد شرمگاہ کی جگہ (کپڑے) پر پانی کے چھینٹے مارنا۔ (مسند احمد)
- ★ وضو کے بعد کی مسنون دعا:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

(ترجمہ) ”میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی بھی معبود نہیں ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور محمد ﷺ اس کے بندہ اور رسول ہیں۔“ (مسلم)

ورزش کی اہمیت اور اس کے فوائد

تندرست و توانا رہنے کے لئے ورزش بہت ضروری ہے۔ یہ انسان کی جسمانی قوت پر بڑا خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ ورزش سے خون مناسب حد تک تیز ہو جاتا ہے۔ ورزش سے اخراج فضلہ کا عمل بھی درست رہتا ہے جسم کا فاسد مادہ یعنی پسینہ، پیشاب اور فضلہ کے

ذریعے خارج ہوتا رہتا ہے۔ انسانی پھیپھڑے ٹھیک ٹھیک کام کرتے ہیں۔ کھلی فضا میں لمبے لمبے سانس لینا اور گندی ہوا باہر نکالتے ہوئے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں لے جانا بھی ایک ورزش ہے۔ ورزش کرنے سے نہ صرف سارے جسم میں بلکہ دماغ میں بھی خون پوری طرح گردش کرتا ہے جس سے جسم اور دماغ نشوونما پاتے ہیں۔ ورزش سے بھوک بڑھتی ہے۔ ورزش دل کیلئے بہت ہی بہتر ہے۔

★ ورزش آپ کے جسم کیلئے کیا کرتی ہے؟ :-

ورزش پھوں کو مضبوط، قوت برداشت میں اضافہ، دل کی دھڑکن کو بہتر، دمہ کے مرض کی شدت کو کم، کمر کو مضبوط، کمر کے درد کو کم، جسم کو متناسب اور رنگت میں نکھار پیدا کرتی ہے اور آپ کو پر اعتماد اور بہتر انسان بناتی ہے۔

﴿نوٹ: ورزش کے دوران اگر آپ اللہ کا ذکر بھی ساتھ ساتھ کرتے جائیں تو توجہ (Concentration) آپ کی زیادہ مرکوز ہوگی اور یہ ذہن اور روح پر اچھا اثر ڈالے گی۔ (مغرب ہے)﴾

★ کھڑے ہو کر کرنے والی ورزشیں:

① ہاضمہ کی درستگی اور پیچش سے نجات کے لئے:- سیدھا کھڑے ہو کر دونوں پاؤں تقریباً ایک فٹ کھول دیں۔ بازو اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے جھکتے ہوئے ہاتھوں سے پاؤں کے درمیان زمین کو چھوئیں۔ گھٹنوں میں خم نہ آنے دیں پھر اوپر اٹھتے ہوئے پہلی حالت میں آجائیں۔ روزانہ یہ ورزش 10 مرتبہ کریں۔

② پنڈلیوں کی رگوں اور کمر کی تکالیف کو دور کرنے کی ورزش:

سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ پاؤں ملے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ دایاں گھٹنا اوپر کر کے دونوں ہاتھوں سے گھٹنا پکڑ کر پیٹ کی طرف کھینچیں۔ اس دوران جسم سیدھا رہے۔ دائیں ٹانگ نیچے رکھنے کے بعد اسی طرح بائیں گھٹنا اوپر اٹھائیے اور پیٹ

کی طرف کھینچیں۔ اسی طرح باری باری اٹھاتے رہیں۔ بائیں کے بعد جب دائیں کو اٹھائیں تو ایک ورزش شمار کیجئے اس طرح یہ ورزش روزانہ 10 بار کریں۔

③ کو لھے، کمر اور دیگر تکالیف سے حفاظت کے لئے ورزش:

سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ پاؤں تقریباً ایک فٹ کھلے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں، سر کو دائیں جانب جھکائیں۔ دائیں ہاتھ کو ٹانگ کے ساتھ ساتھ زیادہ سے زیادہ نیچے لے جائیں پھر واپس پہلی حالت میں آجائیں۔ اسی طرح سر کو بائیں طرف جھکائیں اور بائیں ہاتھ کو ٹانگ کے ساتھ ساتھ زیادہ سے زیادہ نیچے لے جائیں۔ اس طرح ایک مرتبہ دائیں اور ایک مرتبہ بائیں جھکائیں۔ 10 مرتبہ روزانہ کریں۔

④ کندھوں کی تمام تکالیف سے نجات کے لئے ورزش:-

سیدھا کھڑے ہو کر پاؤں تقریباً ایک فٹ کھولیں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں پھر پہلے دایاں بازو سامنے کی طرف اٹھاتے ہوئے دائرہ کی شکل میں گھمائیں پھر اسی طرح پیچھے کی طرف پھر اسی طرح بائیں بازو سے روزانہ 20 مرتبہ کریں۔

⑤ دورانِ حمل ورزش:- حاملہ کو ہلکی پھلکی ورزش کا ضرور اہتمام کرنا چاہئے۔

ایک مسلمان حاملہ خاتون 5 وقت کی نماز پابندی سے پڑھے تو یہ ضرورت کافی حد تک پوری ہو جاتی ہے۔ نماز کی پابند خواتین کے ہاں وضع حمل آسانی سے ہوتا ہے حاملہ کیلئے ضروری ہے کہ وہ بے جا فکر اور ذہنی اور جسمانی کرب سے خود کو دور رکھے۔ ورزش سے ماں کے خون میں شامل ہونے والی زائد آکسیجن بچہ کو بھی صاف ستھرا اور توانا خون فراہم کر کے اس پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ پیدل زیادہ چلئے۔

★ لیٹ کر کرنے والی ورزشیں:

﴿چالیس سال کے بعد بڑھاپے کے سدباب کے لئے روزانہ یہ ورزشیں شروع کریں﴾
روزانہ باقاعدگی سے ورزش کیجئے۔ اس سے آپ کے پٹھے اور جوڑ مضبوط رہیں گے اور

آپ بڑی عمر میں ہڈیوں کی کمزوری یا بوسیدگی سے بھی محفوظ رہیں گے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ ہر ورزش شروع میں 10 مرتبہ اور پھر آہستہ آہستہ بڑھا کر 4 ہفتہ کے اندر اندر 40 مرتبہ کر دیں۔ جسمانی اعضا پر پہلے تناؤ (Contraction) ڈالنے پھر ان کو ڈھیلا (Relaxation) چھوڑ دیجئے اور گہرے گہرے سانس لیجئے۔

① ہر ٹانگ کو اوپر کی طرف اٹھائیے اور چند سیکنڈ رُک کر واپس فرش پر اصلی حالت میں لے آئیے۔ ② دونوں ہاتھوں کو سینہ پر گزار کر بغلوں میں رکھ لیجئے پھر سر اور شانوں کو 6 انچ اٹھائیے اور شانوں کو دائیں طرف موڑیے جتنا زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں اور اسی طرح بعد میں بائیں طرف موڑیے اور پھر سر فرش پر رکھ لیجئے۔

③ دونوں مٹھئیوں کو بند کریں اور پھر کھولیں۔ بازار میں چھوٹا سا اسپرنگ والا (Tension-Spring-HandGrip) ڈنبل ملتا ہے اس سے زیادہ بہتر طریقہ پر ہاتھوں کی انگلیوں کی ورزش ہوتی ہے 2 عدد ڈنبل سے دونوں ہاتھوں کی ایک ساتھ ورزش کریں۔ ④ پہلے دائیں کروٹ لیٹ کر سر اور شانہ کو زیادہ سے زیادہ اوپر اٹھائیے۔ چند سیکنڈ اس حالت میں رہئے۔ اس کے بعد سر اور شانہ کو واپس زمین پر اپنی اصلی حالت میں لے آئیں، پھر بائیں کروٹ لیٹ کر یہی ورزش کریں۔

⑤ سیدھا چت لیٹیں پھر دونوں ہاتھوں اور دونوں پیروں کو سینہ کے اوپر لائیے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دونوں پیروں کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کریں اس طرح کہ گردن اور شانہ زمین سے اوپر ہو جائے اور اسی طرح ٹانگیں بھی زمین سے اوپر ہو جائیں اور یہ دونوں پیٹ کے اوپر ملائیں۔ شروع میں انگلیاں آپس میں نہ مل سکیں گی لیکن کچھ دنوں بعد کامیابی ہو جائے گی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی

⑥ سیدھا چت لیٹ کر دائیں ٹانگ کو پیٹ کی طرف اٹھا کر دونوں ہاتھوں سے گھٹنا کو پکڑ کر اپنے پیٹ کے قریب لانے کی کوشش کریں چند سیکنڈ اس حالت میں رہ کر واپس

ٹانگ کو اپنی اصلی حالت میں لے آئیں۔ پھر اسی طرح بائیں ٹانگ سے بھی یہی ورزش کریں۔

⑦ چت لیٹ کر دونوں ہاتھوں کو دائیں اور بائیں پھیلا دیں اس طرح دونوں ہاتھ سیدھے اور پورے کھولیں۔ پھر دونوں ہاتھوں کو اوپر سر کی طرف اٹھائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ چہرہ کے اوپر آ کر مل جائیں اور پھر واپس دونوں ہاتھ اپنی اصلی حالت میں لے آئیں۔

⑧ چت لیٹے لیٹے اپنے شانوں کو اٹھا کر موٹے تکیہ (یا 2 تکیوں) پر اس طرح رکھئے کہ سر پیچھے کی طرف لٹک جائے۔ اس کے بعد سر کو آگے کی طرف اٹھا کر جھکائیے اور پھر واپس تکیہ سے پیچھے جہاں تک لے جایا جاسکے لے جائیے۔ اس سے گلے کے عضلات پر تناؤ اور ڈھیل کا اثر پڑے گا اور پیٹ کے عضلات پر بھی یکساں اثر ہوگا۔

إِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ بستر پر لیٹے ہوئے مریض کیلئے :

جس طرح پیدل چلنا انسان کیلئے ضروری ہے اسی طرح ورزش صحت کیلئے نہایت ضروری ہے چاہے لیٹ کر ہی کیوں نہ ہو۔ مثلاً

① دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو کھولیں بند کریں۔ ترجیحاً ہاتھوں کے ڈنبل استعمال کریں۔

② ہاتھ اور پیر اوپر نیچے کریں اور دائیں بائیں بھی۔

③ گردن سیدھی طرف جتنی زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں موڑیں پھر بائیں طرف، پھر اوپر پھر نیچے۔

④ آنکھیں جلدی جلدی کھولیں اور بند کریں۔

⑤ مریض اگر کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر نماز نہیں پڑھ سکتا ہو تو لیٹ کر پانچوں نمازیں وقت پر اشاروں سے ادا کرے۔ نماز میدان جہاد میں بھی معاف نہیں ہے۔ فرض نماز ہر حال

میں وقت پر ادا کرنی ہے جب تک ہوش ہو۔

⑥ منہ پورا کھولیں بند کریں اوپر نیچے اور دائیں بائیں۔ یہ دماغ کی اور چہرہ کی بہترین ورزش ہے۔ ہر ورزش 40 مرتبہ سے 100 مرتبہ تک روزانہ کریں۔

★ بیٹھ کر کرنے والی ورزشیں :

یہ ورزشیں آپ ریل، جہاز میں بھی کریں جو جو ورزش ممکن ہو روزانہ آدھا گھنٹہ صبح۔
(ہر روز 40 مرتبہ تک)

① دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیں اور تالی بجائیں پھر واپس لائیں۔

② گردن دائیں طرف زیادہ سے زیادہ موڑیں جس طرح نماز میں سلام پھیرتے ہیں مگر تھوڑا زیادہ جتنی زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں پھر چند سیکنڈ اسی حالت میں رہیں اس کے بعد اسی طرح بائیں طرف۔

③ گردن کو دائیں طرف سے بائیں طرف دائرہ کی شکل میں گھمائیں۔ اس کے بعد بائیں طرف سے دائیں طرف۔

④ گردن کو زیادہ سے زیادہ پیچھے لے جائیں پھر آگے سینہ کی طرف لائیں اس طرح کہ ٹھوڑی سینہ سے لگ جائے۔

⑤ دونوں پیر آگے کی طرف بچھا کر دائیں ٹانگ اوپر کی طرف زیادہ سے زیادہ اٹھائیں پھر بائیں ٹانگ۔

★ کمر کے درد کی احتیاطی تدابیر :

① کمر میں درد ہو تو ورزش نہ کریں کمر پر دباؤ کم کرنے کیلئے ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات مضبوط بنائیں۔ اپنا وزن کم کریں۔ لیٹ کر پیٹ اور ٹانگوں کی ورزش کریں، جہاں تک ممکن ہو ٹانگوں کو اٹھائیے۔

② دو برابر کے وزن لے کر چلیں تاکہ کمر کے عضلات پر متوازی دباؤ پڑے۔ جہاں

ممکن ہو وزن کو پہیوں والی ٹرالی پر رکھ کر کھینچیں۔ بھاری بوجھ اٹھاتے ہوئے ہمیشہ اپنے گھٹنوں کو موڑیے۔ اپنی کمر کے نچلے حصہ کو ہرگز نہ موڑیں۔ پھر وزن اٹھائیں۔

③ کار کی سیٹ کو اس قدر آگے کریں کہ آپ کے گھٹنے کولھوں سے ذرا سا اونچے رہیں۔ ایک چھوٹا تکیہ یا تولیہ نچلی کمر کے پیچھے رکھئے۔

④ اوندھا (پیٹ کے بل) نہ سوائیں۔ ”آپ ﷺ نے ایک صحابی رضی اللہ عنہ کو اوندھا (پیٹ کے بل) لیٹے ہوئے دیکھا تو فرمایا: ”یہ جہنمیوں کا لیٹنا ہے۔“ (ابن ماجہ)۔ دائیں کروٹ لیٹیں اور ایک تکیہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رکھیں۔ نرم اور دھنسے ہوئے گدے پر نہ سوائیں۔ ہمیشہ سخت اور ہموار گدے پر سوئیے اور ہاتھوں کے سہارے سے اٹھیں۔

⑤ کمر سیدھی کر کے چلیں۔ کمر ہرگز آگے جھکی ہوئی نہ ہو۔ زیادہ اونچی ایڑی کے جوتے نہ پہنیں۔ ہینڈ بیگ یا بیلٹ والا بیگ لے کر چلیں تو تسے سینہ پر کراس نہ کریں بلکہ ایک کندھے پر لٹکائیں۔ کندھا بدلتے رہیں۔ استری کرتے ہوئے یا میز پر کوئی کام کرتے ہوئے اپنی کمر کو بالکل سیدھا رکھئے۔

⑥ ہمیشہ سیدھے کھڑے ہوں۔ اگر زیادہ وقت کیلئے کھڑا رہنا ہو تو ایک پاؤں کسی چھوٹے اسٹول پر رکھیں اور مناسب وقفہ سے پاؤں بدلتے رہیں۔

⑦ جب آپ لمبے وقت کیلئے بیٹھیں تو پاؤں ایک چھوٹے اسٹول پر رکھیں تاکہ گھٹنے آپ کے کولھا سے ذرا سا اونچے رہیں۔ کمر صوفہ یا کرسی کی پشت سے لگا کر رکھیں۔ ایک پتلا تکیہ کمر کے نچلے حصہ کے پیچھے رکھیں۔

⑧ جب کمر میں درد نہ ہو تو کوشش کریں روزانہ صبح ایک گھنٹہ (یا جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو) سیر کریں۔ ہمیشہ کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے پیدل چلیں کمر جھکا کر نہ چلئے ورنہ مستقل کمر جھک سکتی ہے۔

⑨ اگر کمر میں درد ہو جائے تو روزانہ کمر پر زیتون یا کسی اور تیل کی مالش کریں۔

10 روزانہ 3 عدد پیلوکا (پھل) کھائیے۔ درد کا بہترین علاج ہے۔ یاد رکھئے درد ختم کرنے کی دوائیاں عارضی درد ختم کرتی ہیں لہذا کم سے کم استعمال کریں۔

★ چہرے کے لئے ورزشیں:

مندرجہ ذیل ورزشوں کو اس ترتیب سے کریں جس ترتیب سے دی گئی ہیں۔ ان ورزشوں سے آہستہ آہستہ چہرہ کی جھریاں جاتی رہتی ہیں اور چہرہ کی جلد صاف اور روشن ہو جاتی ہے۔ نیز رخساروں میں جو گڑھے پڑ جاتے ہیں وہ بھی جاتے رہیں گے اور چہرہ بھی بھر جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

1 دونوں ہتھیلیاں ٹھوڑی کے دونوں طرف رکھ کر دباتے ہوئے اوپر لے جائیے۔ یہاں تک کہ دونوں آنکھوں کے کناروں تک ہتھیلیاں پہنچ جائیں۔ یہ کم از کم 10 بار کریں۔

2 دونوں ہاتھوں کی چھنگلیاں پانی سے دھو کر منہ میں ڈالئے۔ ان انگلیوں سے دونوں باجھوں کو کھینچئے اور ڈھیلا چھوڑئیے۔ اس سے دہانہ نہیں بڑھے گا بلکہ دہانہ کے چاروں طرف جو عضلات ہیں وہ مضبوط ہو جاتے ہیں اور اس طرح وہ عمر کے ساتھ لٹک نہیں جاتے۔ یہ ورزش 10 بار کریں

3 پہلے انگلیوں سے دونوں کنپٹیوں کا مساج کریں۔ پھر ہتھیلیوں کو چہرہ پر آنکھوں کے کونوں پر رکھئے اور یہاں سے دبا کر دونوں کنپٹیوں کے اوپر سے گزار کر سر کی پچھلی طرف پہنچائیں۔ اس طرح آنکھوں کے کونے پر جھریاں صاف ہو جائیں گی۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

ساٹھ سال کی عمر میں چالیس سال کے نظر آئیے

ہر مرد اور عورت چالیس سال کی عمر سے پہلے یا جتنا جلد ممکن ہو باقاعدگی سے روزانہ ورزش کریں اور متوازن غذا کھائیں تاکہ ہمیشہ صحت مند رہیں۔ علاجی تدابیر کے علاوہ روزانہ ورزش کو زندگی کا ایک لازمی حصّہ بنالینا ضروری ہے۔ کھانا، پانی اور ہوا کی طرح ورزش بھی انتہائی ضروری ہے۔ حرکت میں برکت کا قول بالکل درست ہے۔

روزانہ مندرجہ ذیل کام ضرور کریں :

① بعد نماز فجر کم از کم 30 منٹ تیز تیز پیدل چلئے ترجیاً سبز گھاس پر۔ یہ ہر بیماری خصوصاً آنکھوں اور معدہ کی بیماریوں کا علاج ہے۔

② شام کو 30 منٹ وہ ورزشیں بھی کیجئے جن میں جسمانی اعضا پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل ہوتا ہے۔ (دیکھئے صفحہ نمبر 282)

③ صبح دلیا کا ناشتہ اور مغرب سے پہلے کھانا کھائیئے۔ صبح نہار منہ اور ہر کھانے سے پہلے ترجیاً 2 گلاس پانی پیجئے۔ ④ درمیان میں بھوک لگے تو ایک سیب کھائیئے۔

⑤ صبح کا ناشتہ کرنے کے بعد ایک گولی وٹامن ای (Vitamin E) اور ایک گولی بی کمپلیکس (B-Complex) کھائیئے۔

⑥ اُبلے ہوئے کھانے یا کم سے کم تیل میں پکے ہوئے کھائیئے، گوشت ہفتہ میں صرف 2 بار کھائیئے وہ بھی مرغی یا مچھلی کا۔ دالیں اور سبزیاں زیادہ کھائیئے۔ بلکہ سبزی خور (Vegetarian) بن جائیئے۔

⑦ شکر یا شکر سے بنی ہوئی چیزیں کھانا تقریباً بند کر دیں تازہ پھل، سبزیاں کھائیئے اور روزانہ سیب یا گاجر کھائیئے۔

⑧ بغیر کریم والا دودھ (Skim - Milk) زیادہ پیجئے۔

⑨ بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھائیئے۔ میدہ یا چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کم سے کم کھائیئے۔

⑩ مضبوط قوت ارادی، پر امید ذہنی کیفیت اور پاکیزہ جذبات اپنائیئے۔ یہ ہر بیماری کا بہترین علاج ہے یہ سوچئے کہ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تَعَالٰی مجھے کوئی بیماری نہیں ہے اور اگر ہے بھی تو اللہ رب العزت کے حکم سے جلد ختم ہو جائے گی۔

⑪ نفرت، غصہ، دشمنی، غم، لالچ، خود غرضی، بغض اور حسد سے بچئے ورنہ بیماریاں ہی بیماریاں۔ یاد رکھئے ”اللہ تعالیٰ جو آپ کو دینا چاہیں گے (مثلاً دولت، خوشی،

صحت) پوری دنیا والے مل کر بھی اس کو نہیں روک سکتے۔‘ (مفہوم حدیث ترمذی)
تو پھر غم کس بات کا؟

12 ہر حال میں خوش رہئے۔ دوسروں سے محبت اور ہمدردی کیجئے۔

13 8 گھنٹے روزانہ سویئے۔ زیادہ سے زیادہ صفائی، پرہیزگاری کا خیال رکھئے اور پانچوں

نمازیں وقت پر (مرد حضرات) مسجد میں پڑھیں۔ ہر کام اعتدال سے کیجئے۔

14 روزانہ غسل کریں۔ وضو اچھا کیا کریں اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں زور سے پانی

چڑھائیں۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئیں اور کلی کریں۔

15 سونے سے پہلے سنت پر عمل کرتے ہوئے وضو کریں۔

16 کثرتِ جماع صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ صحت مند جسم کیلئے مہینہ میں 3 بار کافی ہے

کھانے کے دوران پریشانیوں، شکایات، اختلافی مسائل اور تلخ گفتگو نہ کیجئے۔ بچوں

اور گھر والوں کو برا نہ کہیں، صرف جس میں برائی ہو اس کو علیحدگی میں پیار سے

سمجھائیں۔ خوش خوش کھانا کھانا صحت کی علامت ہے۔

17 زیادہ نمک مرچ، اچار، چٹنیاں اور کو لڈ ڈرنک بیماری کا باعث ہیں۔ یہ چیزیں کم سے

کم کھائیں، نہ ہی کھائیں تو بہتر ہے۔

★ حسن افزا ورزشیں کیجئے :- بازوؤں کو حرکت دینا، کھڑے ہو کر پیر کے انگوٹھوں

کو چھونا، جسم کو دائیں بائیں آگے پیچھے ہلانا، جھکنا، مڑنا، ڈنڈ نکالنا (دونوں بازوؤں کو

زمین پر رکھ کر بازوؤں اور پاؤں پر زور دیتے ہوئے اپنے جسم کو نیچے اوپر کرنا)، بیٹھکیں

لگانا، جیسی ورزشیں عضلات کو مضبوط بناتی اور جوڑوں اور عضلات کو بھی لچک دار رکھتی

ہیں نیز عضلات اور جوڑوں کو نرم اور لچک دار رکھنے کیلئے پنجہ چھونے کی ورزشیں زیادہ

کرنی چاہئے اور اس دوران تسلسل کے ساتھ گہرے سانس لینے کا سلسلہ بھی جاری

رکھیں۔ اچھلنے کودنے کی ورزشوں کے مقابلہ میں یہ زیادہ محفوظ اور مفید ہیں۔ جسم میں

چربی کم کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ کم از کم ایک گھنٹہ تیز ورزش کی جائے کھلی ہوا میں مثلاً باغ یا کمرہ کی کھڑکیاں کھول کر صبح بعد نماز فجر اور شام کو عصر کی نماز کے فوراً بعد ورزش کرنا بہترین ہے۔

★ زیادہ عرصہ جوان رہنے کیلئے مالش کریں :

- ① ہفتہ میں 2 دفعہ پورے جسم اور سر پر زیتون یا سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور صبح نہالیں۔ مردوں اور عورتوں دونوں کیلئے بہترین ہے۔
- ② ہر قسم کے درد مثلاً جوڑوں، پٹھوں، گردن کے اعصاب، عرق النساء، کمر کا درد، موچ، پٹھوں کا کھچاؤ وغیرہ کیلئے صرف تکلیف کی جگہ پر صبح و شام مالش کریں۔

ہاتھ، پیروں کا سن ہو جانا

- ① روزانہ آدھا لیٹوں اور ایک چمچہ شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پیئیں کم از کم 40 دن۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ فائدہ ہوگا۔ ② خشک خوبانی ایک عدد رات کو پانی میں بھگو کر کم از کم 40 دن تک روزانہ صبح کھائیں اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔
- ③ کلونجی 11 دانے روزانہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ④ ایک گولی وٹامن سی اور ایک وٹامن بی کمپلیکس روزانہ ناشتہ کے بعد لیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو شام کو بھی۔

ہائی بلڈ پریشر اور دوسری بیماریوں کا علاج

- ① روزانہ 7 عدد نیم کی تازہ کونپلیس اور 7 عدد کالی مرچ کھائیں یا روزانہ صبح نیم کی پتیوں کا تازہ رس ایک چمچہ پیئیں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے شوگر، جلدی امراض، جگر کے امراض، بلڈ پریشر اور جنسی بیماریوں سے حفاظت ہو جائیگی۔ ② ایک جوا لہسن ہر کھانے کے ساتھ کھائیے نہایت مفید ہے۔ تقریباً ہر مرض کا علاج بھی ہے۔ لہسن نہار منہ نہیں کھائیے۔ ③ بعد نماز فجر روزانہ ایک گھنٹہ پیدل چلیں ترجیحاً ایسی گھاس پر جس پر شبنم

گری ہوئی ہو۔ (نماز فجر سے پہلے چلیں تو اور بھی بہتر ہے اور یہ وقت تہجد بھی ہے) اس سیر کے دوران لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ ضرور پڑھتے رہیں جو ہر بیماری کا مسنون علاج بھی ہے۔

ہر ماہ وزن تھوڑا تھوڑا کم کیجئے

(بذریعہ کیلوریز، وٹامنز اور کولسٹرول کنٹرول)

﴿نوٹ: وزن 2 کلو ماہانہ سے زیادہ کم نہ کریں﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”میانہ روی اختیار کرو۔“ (مشکوٰۃ)

★ کیلوریز کنٹرول:- 1200 کیلوریز روزانہ لیں۔ اس سے کم لینے پر صحت خراب ہونے کا خطرہ ہے۔

① روزانہ ایک گھنٹہ صبح اور ایک گھنٹہ رات (خالی پیٹ) تیز تیز پیدل چلیں۔

② نمک آدھا کر دیں۔

③ روزانہ کم از کم 12 گلاس پانی پیئیں۔

④ کھانے ابلے ہوئے یا بہت ہی کم تیل (ترجیاً زیتون کا) میں پکے ہوئے کھائیں۔ مرغی یا مچھلی (2 چھوٹی بوٹیاں ہفتہ میں 3 بار) بھون کر یا (Steamed) لیں۔

⑤ ناشتہ میں گریپ فروٹ آدھا، ایک سیب، بغیر کریم والے دودھ سے بنا ہوا دہی آدھا کپ، ٹوسٹ 2 عدد ابلے ہوئے انڈوں کی صرف سفیدی (انڈا کی سفیدی گوشت کا نعم البدل ہے)، ایک گلاس بغیر کریم والا دودھ (Skimmed Milk) اور چائے۔

⑥ دوپہر اور رات کے کھانے میں دال یا سبزی ایک چھوٹی پلیٹ ایک چمچہ جامن کے سرکہ کے ساتھ اور ایک چپاتی۔

⑦ ایک سیب، ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ایک لیموں کا عرق 2 عدد گولیاں سویٹیکس

(Sweetex) برف ملا کر یہ عمدہ شربت دن میں جتنی بار چاہیں پی سکتے ہیں۔

8 چائے اور جیلی۔ سویٹیکس سے بنی ہوئی آپ دن میں کئی بار لے سکتے ہیں۔

9 ترجیاً یہ سبزیاں (گوہی، مٹر، کھیرا، سلاد کے پتے، سرخ چھوٹی مولی، پالک اور ٹماٹر) کھائیں۔ درمیان میں بھوک لگے تو ایک گاجر یا ایک کھیرا یا ایک مٹھی بھنے ہوئے چنے یا ایک سیب کھالیں۔

10 8 گھنٹہ سے زیادہ نہ سوئیں۔ ممکن ہو تو صرف 7 گھنٹے۔

11 تمباکو کا کسی بھی حالت میں استعمال (مثلاً پان میں، حقہ، نسوار، بیڑی، سگریٹ) فوراً بند کر دیں۔ پڑھئے:

﴿ہمارا پمفلٹ: ”تمباکو کا استعمال حرام ہے“﴾

★ پرہیز :- تمام تلی ہوئی، مکھن یا گھی سے بنی ہوئی چیزیں، گائے اور بکرے کا گوشت، ڈبوں میں بند کھانے اور پھل، تمام قسم کی مٹھائیاں، آئس کریم، دعوت کے کھانے اور خشک میوہ ہرگز نہ کھائیں۔ نمک آدھا کر دیں۔

★ وٹامنز کنٹرول :- وٹامنز (Vitamins) صحت کیلئے ضروری ہیں جو خوراک سے مل جاتے ہیں بشرطیکہ تازہ سبزیاں، سلاد، پھل اور بغیر کریم والا (No Fat) دودھ روزانہ استعمال کریں۔ 40 سال کی عمر کے بعد یا بیماری میں یا ڈائٹنگ کے دوران وٹامنز کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے اس لئے روزانہ ایک گولی وٹامن سی اور ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (ناشتہ کے بعد) لیں۔ وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس چونکہ پانی میں حل ہو جاتے ہیں اس لئے اگر آپ زیادہ بھی لے لیں تو پیشاب کے ساتھ غیر استعمال شدہ (Unconsumed) حصہ باہر نکل جاتا ہے اور جسم کو نقصان نہیں پہنچے گا اِنْ شَاءَ اللہ کیلشیم (Calcium) کی بھی ایک گولی (500 ملی گرام) کھانے سے ہڈیوں کی بیماریوں سے آپ محفوظ رہتے ہیں۔ اسکی خوراک اگر زیادہ بھی لے لیں تب بھی نقصان نہیں اس

لئے کہ جسم ضرورت سے زیادہ کیلشیم پیشاب کے راستہ سے خارج کر دیتا ہے۔ اسکے برعکس دوسرے وٹامنز مثلاً وٹامن A، D، E اور K پانی میں حل نہیں ہوتے اس لئے غیر استعمال شدہ حصہ جسم میں جم جاتا ہے جو نقصان دہ ہیں۔ لہذا وہ چیزیں جن میں وٹامنز A، D، E اور K ہیں مثلاً گھی، مکھن وغیرہ کم کھائیں۔ اگر یہ وٹامنز آپ نے کم بھی لئے تو نقصان نہیں ہوگا اس لئے ان وٹامنز کی جو کمی رہ جاتی ہے وہ جسم میں موجود جگر خود بنا لیتا ہے۔ اسی طرح دھوپ جسم میں وٹامن D بناتی ہے۔

اَللّٰهُ اَكْبَرُ وَلِلّٰهِ الْحَمْدُ

بکری گھاس کھاتی ہے اسکے جسم میں خوب چربی ہوتی ہے۔ یہ مکھن اور گھی نہیں کھاتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کا نظام ہے۔ آپ بھی بغیر گھی والے کھانے کھائیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی صحت بہترین رہے گی۔
★ کولسٹرول کنٹرول:-

اچھا اور ضروری کولسٹرول (HDL) جسم میں کم ہو تو پیدل چلنے سے (کم از کم ایک گھنٹہ روزانہ) بڑھتا رہتا ہے اور نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ نقصان دہ کولسٹرول LDL کم کرنے کیلئے مہنگی ادویہ کی خوراک بھی اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ایک ماہ میں کم ہو کر چند ماہ میں بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اپنا علاج پیدل چلنے، کم کھانے اور زیادہ پانی پینے سے کریں۔ HDL کولسٹرول 35 mg / dl سے زیادہ رہنا چاہئے اور LDL کولسٹرول 130 mg / dl سے کم رہنا چاہئے۔ دل کے مریضوں کیلئے تو LDL کولسٹرول 100 mg / dl سے کم رہنا ضروری ہے۔ یہی جدید تحقیق ہے۔ اسی طرح Triglycerides ہے جو 150 mg/dl سے کم رہنا بھی ضروری ہے۔ اور LDL زیادہ ہو تو روزانہ شام کو بھی خالی پیٹ ایک گھنٹہ پیدل چلیں یعنی 2 گھنٹہ ہر روز۔ اس طرح Triglycerides اور LDL کم ہونا شروع اور ادویہ سے چھٹکارا چند ماہ

میں مل جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تَعَالٰی - ہر تیسرے ماہ یہ تینوں چیزیں چیک کرواتے رہیں۔ کوئی بھی دوا لگا تارکئی ماہ تک نہ کھائیں، ورنہ جسم عادی ہو جاتا ہے۔ چند دن کا وقفہ دیں تو بہتر ہے۔ ماسوائے اس کے ڈاکٹر نے بتایا ہو۔ Dieting کا ایک بہترین طریقہ روزہ بھی ہے۔ آم کے آم گٹھلیوں کے دام یعنی صحت بھی اور ثواب بھی۔ کوشش کریں ایک دن چھوڑ کر نفلی روزہ رکھ لیں لیکن کیلوریز صرف 1200 ہی لیں۔ Dieting کے دوران آپ 100 فیصد سبزی خور (Vegetarian) بن جائیں یعنی گوشت بالکل نہ کھائیں تو بہتر ہے۔ ﴿نوٹ: ایک دفعہ وزن کم ہونے کے بعد اسے برقرار ضرور رکھئے، ورنہ ساری محنت ضائع ہو جائے گی۔ اصل چیز وزن کم کرنے کے بعد قائم رکھنا ہے۔ جو کیلوریز کنٹرول زیادہ پیدل چلنے اور زیادہ پانی پینے سے ممکن ہے﴾

ہڑ سے علاج

ہڑ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں تو بھوک بڑھاتی ہے۔ اگر بعد میں کھائی جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے، ذہن اور حافظہ کو تیز، قبض کو دور کر کے معدہ اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ کچھ مدت پابندی کے ساتھ کھائی جائے تو بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتی ہے۔ کھانسی، دمہ، کوڑھ، بواسیر، سوجن، امراض چشم، پرانا بخار، یرقان کان کے امراض، تلی کا ورم، ہر قسم کے زخم، خون کی خرابی، پیشاب کی جلن اور کھجلی وغیرہ میں فائدہ دیتی ہے۔ ہڑ جسمانی قوت کو بڑھاتی اور جسم کے ہر قسم کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ پیٹ میں اچھارے، ہچکی، قے، امراض قلب و جگر اور جلد کی تمام بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔

★ خوراک :- لپسی ہوئی ہڑ آدھا چائے کا چمچ پانی کے ساتھ روزانہ کم از کم 4 ماہ تک لیں۔ ہڑ کا مربہ اور اس کا منجن بھی بے حد مفید ہے۔ ہڑ کو کوٹ پیس اور چھان کر موسم برسات میں نمک کے ساتھ، موسم سرما میں شہد کے ساتھ اور گرم موسم میں گڑ کے

ساتھ استعمال کریں۔ 10 گرام ہڑ کے سفوف میں 10 گرام شہد ملا کر رات کو سوتے وقت گرم پانی کے ساتھ کھانے سے صبح اجابت ہو جاتی ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کو اس کے جوشاندہ سے دھویا جائے تو خون نکلتا بند اور سوجن کم ہو جاتی ہے۔

★ تیزابیت :

کھانا کھانے کے بعد ہڑ کا رس یا سفوف آدھا چائے کا چمچ استعمال کرنے سے معدہ کی تیزابیت اور سینہ کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ تھوڑی سی ہڑ روزانہ چبانا بھی سینہ کی جلن کیلئے مفید ہے۔

★ بواسیر :

تازہ ہڑ کو کاسٹر آئل میں سنہری رنگ آنے تک گرم کرنے کے بعد پیس کر آدھا چائے کا چمچ یہ سفوف کھائیے۔ صبح اجابت معمول کے مطابق ہوگی۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ

★ شرم گاہ کی سوزش :

شرم گاہ کی سوزش اور خارش یا شرم گاہ سے گاڑھا سفید مادہ خارج ہو رہا ہو تو ہڑ اور نیم کے پتوں کا جوشاندہ شرم گاہ کو پچکاری کے ذریعہ یا چھینے مارنے یا دھونے سے بہت فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ

★ کن پھیڑ (کان سے گلے تک کا ورم) :

ہڑ پیس کر گاڑھا لپ کن پھیڑ پر لگانے سے سوجن اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ ہڑ کی گٹھلی کو پیس کر اگر لپ کیا جائے تو آدھے سر کے درد کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

دیگر استعمال :

تھوڑی سی ہڑ کو کھوپرے کے تیل میں اس قدر گرم کریں کہ ہڑ اس میں پوری حل ہو جائے۔ اب اس تیل کو باقاعدگی سے بالوں میں لگائیں تو بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ہڑ کا جوشاندہ بالوں کو خوب صاف کرتا ہے۔

ہلدی سے علاج

ہلدی آگ پر بھون کر باریک پیس لیں پاؤ چھ نیم گرم پانی کیساتھ کھائیں تو بلغمی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ ہلدی سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی سفوف ہلدی ایک چٹکی گرم دودھ میں ملا کر پی لیں۔ ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتی ہے۔ جب زکام میں رطوبت بہتی ہو تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔

ہوا سے علاج

① تازہ ہوا میں نماز فجر کے بعد گہرے گہرے سانس لیں جتنے گہرے سانس آپ لے سکتے ہوں لیں اور سانس کو تھوڑی سی دیر کیلئے اندر روک لیں۔ اس طرح کم از کم 40 بار کریں۔ مریض یہ عمل لیٹ کر بھی کر سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی بیماری، سانس کی بیماری اور دوسری بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ یہ ورزش روزانہ کریں بیماری کے بعد بھی اس ورزش کو جاری رکھیں۔ صدقہ و نماز کی پابندی کریں۔

② بعد نماز فجر تازہ ہوا میں گھاس پر خوب تیز تیز پیدل چلیں۔ گھاس پر چلنا بہت سے موذی امراض کیلئے مفید ہے۔ چلنے کے دوران اللہ رب العزت کا ذکر کرتے رہیں مثلاً: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کا طریقہ

① بالائی میں لیموں کا رس ملا کر رات سوتے وقت لگائیں۔

② دودھ میں ذرا سی زعفران پیس کر لگائیں۔

③ گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر پسی ہوئی دار چینی ملا کر لگائیں۔

- ④ چقدر رکاٹ کر دن میں 2 بار ہونٹوں پر رگڑیں۔
- ⑤ غذا میں لیموں کا رس، تازے پھل اور سلاڈ شامل کریں۔
- ⑥ بادام کے تیل میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔
- ⑦ ٹماٹر یا کھیرے کا ٹکڑا ہونٹوں پر ملیں۔
- ⑧ سیب کے بیج پیس کر رات کو لگائیں۔

ہونٹ نرم رکھنے کا طریقہ

- ① رات کو ہونٹ پر بادام یا زیتون کا تیل لگائیں۔
- ② دیسی موم (شہد کے چھتے کا) میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹوں پر ملیں۔
- ③ گیلے ہونٹ پر ویزلین (Vaseline) یا پیٹرولیم جیلی لگائیں۔
- ④ روغن بادام اور شہد ملا کر روزانہ لگائیں۔
- ⑤ دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر ملیں۔
- ⑥ شہد میں زیتون کا تیل ملا کر رات کو لگائیں۔

ہمارے معاشرہ کی پستی کا علاج

اللہ تعالیٰ سے ڈر کر جرائم سے کنارہ کشی اختیار کریں۔ فواحش و منکرات سے دامن بچا کر ذکر الہی سے تسکین کی دولت حاصل کریں۔ سود کا لین دین ترک کر کے حلال تجارت کریں۔ زکوٰۃ ادا کریں اور شرعی احکام کی خلاف ورزی کرنے والوں کو وعظ و نصیحت اور ہٹ دھرمی کا مظاہرہ کرنے والوں سے سماجی و معاشی بائیکاٹ کریں۔ امر بالمعروف و نہی عن المنکر کا فریضہ سرانجام دینے والوں سے جانی و مالی تعاون کریں اور خود بھی یہ کام کریں۔ اللہ رب العزت کے دربار میں لاعلاج مریضوں کی طرح خشوع و خضوع سے استغفار کر کے رحمت و نصرت طلب کریں۔ دین حق سے روکنے

والے طاغوت کی تباہی و بربادی کیلئے قنوت نازلہ کا سلسلہ بلا ناغہ جاری رکھیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں پستی سے نکال کر باعزت بنا دیگے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ یاد رکھئے کہ اللہ تعالیٰ توبہ اور استغفار کرنے والی قوم کو عذاب نہیں دیتے۔ قوم یونس علیہ السلام نے عذاب کے آثار دیکھ کر معافی طلب کی تو اللہ تعالیٰ نے انکی توبہ قبول کر لی۔ (مفہوم: سورہ یونس 10: آیت 98)

ہیپاٹائٹس (Hepatitis) کا علاج

★ ہیپاٹائٹس (جگر کا ورم) سے بچاؤ کے طریقے:

- ① بچاؤ کیلئے ٹیکوں کا کورس مکمل کرائیں۔ یہ ٹیکے بچوں اور بڑوں دونوں کو لگوائیے۔
 - ② کھانے پینے کی چیزیں احتیاط سے استعمال کریں۔ ہمیشہ معیاری اور صاف غذا کھائیں بازاری کھانوں سے پرہیز کریں۔ پینے کیلئے ہمیشہ صاف اور جراثیم سے پاک پانی استعمال کریں۔
 - ③ انجکشن کیلئے ہمیشہ معیاری اور ڈسپوز ایبل سرنج استعمال کروائیں اس سلسلہ میں ذرا سی کوتاہی ایک بڑے پچھتاوے کا باعث بن سکتی ہے۔ ④ اگر خون بدلوانے کی ضرورت پڑے یا مزید لینا ہو تو ہمیشہ محفوظ صحت مند اور معیاری خون حاصل کریں۔
 - ⑤ حجامت (زیر ناف بال، بغلوں کے بال اور سر کے بال) بنوانے کیلئے ہمیشہ نیا بلیڈ استعمال کریں۔ یاد رہے داڑھی کترانا یا منڈوانا گناہ کبیرہ ہے۔
- علاج :- ★ 4 بادام (مغز)، 4 چھوٹی الائچی (دانے) اور 2 چمچے سونف (رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر صبح پیس کر ایک چمچ شہد ڈال کر نہار منہ پی لیجئے۔
- ★ بھنے چنوں کے چھلکے ایک مٹھی مٹی کے پیالے میں بھگودیں اور صبح نہار منہ اسکا پانی چھان کر پییں (1 تا 2 مہینہ تک) ہیپاٹائٹس، ایڈز اور دوسرے خطرناک امراض سے بچاؤ کیلئے اسلامی طرز زندگی اپنائیے یعنی جو چیزیں اسلام میں حرام ہیں ان سے بچنا نہایت ضروری ہے۔

ہیضہ کا علاج

- ① ایک چٹکی کلونجی صبح و شام ایک کپ دہی کے ساتھ لیں۔
- ② لونگ کے تیل کے 3 قطرے شکر کے ساتھ لیں ہیضہ میں افاقہ ہوگا
- ③ لیموں اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى
- ④ پاؤ گڈی پودینہ ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ چھان کر ہلکا گرم پی لیں اِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى جلد فائدہ ہوگا۔
- ⑤ ایک انڈا کی صرف سفیدی پانی میں خوب پھینٹ لیں اور بِسْمِ اللَّهِ پڑھ کر پی لیں یہ معدہ میں جا کر معدہ کی گرمی سے پک جائے گی اور اپنے ساتھ معدہ میں موجود جراثیم کو بھی ساتھ لے لے گی۔ صبح و شام پیئیں۔ اِنْ شَاءَ اللَّهُ الْعَزِيزُ 3 دن میں آرام آجائے گا۔ چھوٹے بچوں کیلئے بھی یہ علاج مفید ہے مگر خوراک چوتھائی کر دیں۔ یہی علاج پیٹ کی تمام بیماریوں کیلئے بھی اکسیر ہے۔
- ⑥ ایک چٹکی گیہوں کا آٹا پانی میں گھول کر صبح شام 3 دن پلائیں۔

یادداشت بہتر اور بڑھانے کا علاج

★ مطالعہ :- ① قرآن وحدیث، لٹریچر اور کورس کے وسیع مطالعہ کے بعد حاصل مطالعہ کو اپنے ذہن میں محفوظ رکھنے کیلئے اچھی صورت یہ ہے کہ ہر پیرا گراف کو ذہن میں محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ یاد نہ آنے کی صورت میں ذہن پر زور دیں لیکن اگر اپنے آپ کو خالی الذہن پائیں تو دوبارہ مطالعہ کریں۔ پورا باب یا کتاب کا حاصل مطالعہ ذہن میں لائیں کہ اس باب یا کتاب کا نفس مضمون کیا ہے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی کھائے یا پیئے تو دائیں ہاتھ سے کھائے پیئے کیونکہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے۔“ (مسلم)

② مطالعہ خاموشی سے کرنے کے بجائے اگر آپ (ہلکی) آواز سے کریں تو آپ اپنی ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں کیونکہ آواز بلند مطالعہ کی بدولت بولنے اور سننے اور سمجھنے کی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں اگر آپ تقریر کے انداز میں کتاب پڑھیں تو آپ میں تقریری صلاحیت بھی اجاگر ہوگی۔ اِنْ شَاءَ اللہ تَعَالٰی

اس طرح مطالعہ سے آپ کا تلفظ اور الفاظ کی ادائیگی بھی بہتر ہوگی۔ آپ گفتگو کرتے ہوئے پہلے سے زیادہ روانی محسوس کریں گے اور یوں ہچکچاہٹ یا ہکلاہٹ جیسی خامیوں سے بھی پیچھا چھڑا سکیں گے۔ جو گفتگو کرتے ہوئے ہکلاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں تو وہ زبان کے درمیانی حصہ میں کوئی سخت چیز مثلاً چھالیہ کا بڑا ٹکڑا رکھ لیں اور پھر آواز بلند مطالعہ کریں تو مرض دور ہو جائے گا۔ اِنْ شَاءَ اللہ العَزِيزُ

③ 250 گرام خشک خاش اور 250 گرام بادام (مغز) باریک پیس کر فریج میں رکھ لیں روزانہ صبح ایک چمچہ دودھ میں ملا کر پی لیں اِنْ شَاءَ اللہ تَعَالٰی قوت حافظہ میں اضافہ ہو جائے گا۔ کم از کم 40 دن تک استعمال کریں۔ ہر نماز کے بعد دعا بھی مانگتے رہیں کہ اللہ کریم یادداشت بڑھا دیں۔ (آمین)

④ صبح کو غسل کرنے کے بعد تلسی کے 5 پتے پانی کے ساتھ کھانے سے دماغ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور یادداشت تیز ہوتی ہے۔ بِفَضْلِ اللہ تَعَالٰی

⑤ روزانہ 7 عدد بادام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھالیں۔ (کم از کم 40 دن تک) گیارہ دانے کلونجی بھی روزانہ صبح پانی کے ساتھ لیں۔

★ یادداشت کھونا (احتیاط و علاج):

ساٹھ سال کے بعد کچھ لوگوں کی یادداشت بہت کمزور ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ان کو کچھ بھی یاد نہیں رہتا پل بھر کی بات بھی یاد رکھنا ان کیلئے مشکل ہو جاتا ہے۔

① ہر چیز حتیٰ کہ دوا بھی بِسْمِ اللہ پڑھ کر کھائیے اور کھانے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہ

کہنے اور اس کے بعد یہ دعا مانگئے ”اے اللہ مجھے شفا عطا فرما دیجئے۔ شفا صرف آپ ہی دے سکتے ہیں۔“ یاد رکھئے دوا بھی اس وقت تک اثر نہیں کر سکتی جب تک کہ اللہ تعالیٰ کا حکم نہ ہو۔ کچھ لوگ دوا کھانے کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہوتے اور کچھ تو دوائیں کھاتے کھاتے مر جاتے ہیں۔ ایک دوا ایک انسان کو صحت دیتی ہے اور وہی دوا دوسرے انسان کو نہیں۔ آخر کیوں؟

② پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیے۔ گوشت کم سے کم، ہفتہ میں 2 بار مچھلی بھی کھائیے۔ جسم صحت مند رکھئے تاکہ دماغ بھی صحت مند رہے۔

③ قرآن مجید کی تلاوت زیادہ کیجئے۔ اپنے دماغ کو اچھے کاموں میں زیادہ سے زیادہ مشغول رکھئے۔

④ روزانہ ایک گولی وٹامن B6 (50mg) اور ایک گولی ٹاومن B12 (100mcg) کھائیے

⑤ اگر یادداشت خراب رہنے لگے تو Ginko Baloba-(60mg) اور Folic Acid-(1mg) کی ایک گولی لیں۔ ⑥ دن بھر موڈ اچھا رکھئے۔

⑦ اگر یادداشت زیادہ خراب رہنے لگے تو ایک گولی: (Co-Q10) Co-exzyme(60mg) ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں

﴿مزید معلومات کے لئے: www.ATDOnline.org﴾

برقان (پیلیا) کا علاج

علامت :- پیشاب اور آنکھوں کا رنگ پیلا اور جلد کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ پاخانہ کا رنگ سفید یا خاکی ہو جاتا ہے۔ متلی، قے، بخار اور کمزوری ہو جاتی ہے۔

علاج :- ① شہد اور گاجر کا رس ملا کر پیجئے۔

② شہد میں کیلا ملا کر کھائیے۔

③ گنے کو شبنم میں رکھیں اور پھر اسے چوسیں۔

④ گلقد ہر ناشتہ اور کھانے کے بعد ایک چمچہ کھائیں۔

⑤ مہندی کی پٹیاں 25 گرام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح چھان کر پانی میں 11 عدد کلونجی کے دانے، چائے کا ایک چمچہ شہد ملا کر پیجئے۔

⑥ مہندی کے پتوں کو کچل کر 200 ملی لیٹر پانی میں جوش دیکر چھان کر صبح نہار منہ پی لیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْعَزِيزُ فائدہ ہوگا۔ کھانے میں احتیاط کریں۔ گوشت وغیرہ نہ کھائیں۔

گنے کا خالص رس بغیر برف زیادہ استعمال کریں۔ زیادہ گندیریاں بھی چبا کر چوسیں۔

⑦ جگر اور پتہ کی درستی کیلئے مولی کھائیں۔ مولی غذا کو تیزی سے ہضم کرتی ہے اور پیشاب کافی مقدار میں لاتی ہے۔ یرقان کے مرض میں مولی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی نکال کر پکائیں۔ پانی ابالنے کے بعد چھان کر ٹھنڈا ہونے پر شہد ملائیں اور تھوڑی تھوڑی مقدار میں وقفہ وقفہ سے پیئیں۔ اس کے علاوہ مولی اور اس کے پتوں کا سالن بنا کر کھائیں (مرچ کم سے کم استعمال کریں)

ہر کام کے اختتام کی دعا



سُبْحَنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ



وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

(ترجمہ) ”پاک ہے آپکا رب، جو بہت بڑی عزت والا ہے، ہر اس بات سے جو یہ (مشرک) بیان کرتے ہیں اور سلام ہے رسولوں پر اور سب طرح کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو سارے جہاں کا مالک ہے۔“ (الصُّفَّت 37: آیات 180 تا 182)

منافق جب لوگوں کے سامنے ہوتا ہے تو پارسائی اور نیکی کا چہرہ سجا لیتا ہے اور جب تنہائی میں ہوتا ہے تو ہر برائی اور گناہ میں ملوث ہوتا ہے، اللہ کے دیکھنے کی اسے ذرا پرواہ نہیں ہوتی۔ جان لو جس اللہ نے اندھیرے کو پیدا کیا ہے وہ آپ کو بھی دیکھ رہا ہے۔

دل کے بائی پاس کو ”بائی پاس“ کریں

(بشکریہ مولانا اللہ وسایا)

ختم نبوت کانفرنس کے سلسلے میں میرا ساہیوال جانا ہوا۔ اس سے ایک دن قبل بندہ کو دل کی جگہ ہلکا درد ہوا اور پھر کافی دیر گھبراہٹ اور بوجھ رہا۔ کانفرنس میں حضرت مولانا بشیر احمد عثمانی خطیب پاک پتن سے ملاقات ہوئی تو معلوم ہوا کہ انکی انجیوگرافی (ANGIOGRAPHY) ہوئی ہے۔ ڈاکٹروں نے بائی پاس تجویز کیا اور آپریشن کے لئے ایک ماہ بعد کی تاریخ دی تھی۔

اسی دوران ایک حکیم صاحب نے انہیں ذیل کا نسخہ دیا جو کہ انہوں نے ایک ماہ استعمال کیا مقررہ تاریخ پر کارڈیالوجی سینٹر لاہور میں سوا دولاکھ روپے جمع کرا کے آپریشن کیلئے پہنچے، ڈاکٹروں نے معائنہ کیا، ٹیسٹ لئے، اگلے دن بائی پاس ہونا تھا۔ 3 ڈاکٹروں کا بورڈ بیٹھا، پہلے اور بعد کی رپورٹوں کو دیکھ کر ڈاکٹروں نے پوچھا کہ انجیوگرافی کے بعد انہوں نے کیا دوا استعمال کی؟ ڈاکٹروں کو نسخہ بتایا تو انہوں نے کہا کہ انکی تین میں سے دو بندشریائیں کھل چکی ہیں، نسخہ کا استعمال جاری رکھیں، شاید باقی ایک بھی کھل جائے۔ بائی پاس کی فی الحال قطعاً ضرورت نہیں۔ جمع شدہ رقم واپس لی اور گھر آگیا۔ مولانا حافظ بشیر احمد عثمانی صاحب نے ازراہ کرم ایک بوتل مجھ خاکسار کو بھی عنایت کی اور نسخہ بھی لکھ دیا جو درج ذیل ہے۔

- ① لیموں کا رس ایک پیالی - ② ادک کا رس ایک پیالی - ③ لہسن کا رس ایک پیالی۔
- ④ سرکہ سیب ایک پیالی۔ ان چاروں کو ملا کر دھیمی آنچ پر آدھا گھنٹہ تک پکائیں۔ جب کم ہو کر تین پیالی کے برابر رہ جائے تو محلول کو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملائیں اور خوب اچھی طرح مکس کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں۔ روزانہ نہار منہ ایک چمچہ چائے کا یہ شربت پیئیں۔ اِنْ شَاءَ اللہ تعالیٰ دل کی بندشریائیں کھل جائیں گی۔ مجرب ہے۔ (روزنامہ جسارت 14 اکتوبر 2007) نوٹ: پیچیدہ امراض اور بلڈ پریشر، شوگر، السر اور گھٹیا وغیرہ کے مریض اپنے معالج کے مشورہ سے یہ نسخہ استعمال کریں۔ اگر کسی تکلیف میں اضافہ ہو تو اس کا استعمال فوراً روک کر اپنے معالج سے رجوع کریں۔

کیا اللہ اپنے بندہ کے لئے کافی نہیں؟؟؟

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ - بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ٭

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ (الزمر: 39: آیت 36)

(ترجمہ) ”کیا اللہ اپنے بندہ کے لئے کافی نہیں ہے؟؟؟“

لہذا صرف اللہ ہی ہے ہمارا۔۔۔

غوث اعظم : سب سے بڑا فریاد سننے والا

(ترجمہ) ”بھلا کون ہے جو بے قرار کی دعا کو سنتا ہے جبکہ وہ اسے پکارے اور کون اس کی تکلیف دور کرتا ہے؟؟ اور کون ہے جو تمہیں زمین کا خلیفہ بناتا ہے؟ کیا اللہ کے ساتھ کوئی اور الہ (معبود) بھی ہے؟“ (النمل: 27: آیت 62)

مشکل کشا : تمام مشکلیں حل کرنے والا

(ترجمہ) ”اگر تمہیں اللہ تعالیٰ کسی مشکل میں ڈال دے تو اس کے علاوہ اس کو کوئی دور کرنے والا نہیں اور اگر وہ تمہیں کسی بھلائی سے نوازنا چاہے تو وہ ہر چیز پر قادر ہے۔“

(الانعام: 6: آیت 17)

غریب نواز : غریبوں کو نوازنے والا

(ترجمہ) ”اے لوگو، تم ہی اللہ کے (در کے) فقیر ہو اور اللہ تو بے نیاز، خوبیوں والا ہے۔“ (فاطر: 35: آیت 15)

داتا : سب کچھ دینے والا

بے شک اللہ تعالیٰ ہی بڑا داتا ہے (ال عمران: 3: آیت 8)

(ترجمہ) ”جسے چاہتا ہے بیٹیاں دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹے دیتا ہے، جسے چاہتا ہے بیٹیاں اور بیٹے ملا جلا کر دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بانجھ کر دیتا ہے بے شک وہ تو

جاننے والا اور قدرت والا ہے۔“ (الشوریٰ 42: آیات 49 تا 50)

دشگیر : مصیبت کے وقت تھامنے والا

(ترجمہ) ”انسان کا حال یہ ہے کہ جب اس پر کوئی سخت وقت آتا ہے تو کھڑے، بیٹھے اور لیٹے (اللہ ہی کو) پکارتا ہے پھر جب ہم اس کی مصیبت ٹال دیتے ہیں تو ایسا چل نکلتا ہے کہ گویا کسی مشکل کے وقت اس نے ہمیں پکارا ہی نہیں تھا۔“ (یونس 10: آیت 12)

گنج بخش : خزانے دینے والا

(ترجمہ) ”اور زمین و آسمان کے خزانے اللہ ہی کے لئے ہیں۔“ (المنافقون 63: آیت 7)

(ترجمہ) ”بے شک اللہ ہی جسے چاہے بے حساب رزق دیتا ہے۔“ (ال عمران 3: آیت 37)

(ترجمہ) ”اس (اللہ) کو چھوڑ کر جن کی تم بندگی کرتے ہو وہ تو بس چند نام ہی ہیں جو تم نے اور تمہارے باپ دادا نے خود ہی رکھ لئے ہیں اللہ تعالیٰ نے تو اس کی کوئی سند نازل نہیں کی۔“ (یوسف 12: آیت 40)

غوث اعظم، مشکل کشا، غریب نواز، داتا، دشگیر، گنج بخش، سب اللہ کریم کی صفات ہیں اس حقیقت پر قرآن کی گواہی آپ نے پڑھی بعض لوگ ان صفات کو مخلوق میں تلاش کرتے ہیں۔ اب اپنے عقائد کی اصلاح کیجئے۔

اس لئے کہ فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اے لوگو، ایک مثال بیان کی جاتی ہے غور سے سنو، بلاشبہ جنہیں تم اللہ کے سوا (دوسروں) کو پکارتے ہو (مدد کے لئے) وہ سب مل کر ایک مکھی بھی (ہرگز) پیدا نہیں کر سکتے اور اگر مکھی ان سے کوئی چیز چھین کر لے جائے تو وہ، اس سے، اسے چھڑا بھی نہیں سکتے۔ مدد چاہنے والا بھی (بڑا ہی) کمزور ہے اور جن سے مدد چاہی جا رہی ہے وہ بھی (بڑے ہی) کمزور ہیں اور انہوں نے اللہ کی شان کے مطابق اس کی قدر ہی نہیں کی۔ بے شک اللہ تعالیٰ ہی بڑی قوت اور عزت والے ہیں۔“ (الحج 22: آیات 73 تا 74)

شرعی وصیت نامہ

بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، أَمَّا بَعْدُ

شریعت پر عمل کرتے ہوئے میں مسمی

ولد/بنت.....

آج بتاریخ اپنے پورے ہوش و حواس اور 2 گواہوں کی موجودگی میں یہ تحریر کرتا/کرتی ہوں کہ میرے ورثاء، میرے ورثہ (ترکہ) کی تقسیم سے پہلے اسی ترتیب سے (جیسے تحریر ہے) مندرجہ ذیل امور سرانجام دیں:

① ادائیگی قرض: میں نے جناب.....

ولد/بنت.....

جن کا پتہ..... ہے

سے مبلغ..... (یا کوئی اور چیز ہو تو یہاں تحریر کریں).....

بطور قرض لیا ہوا ہے جسے فوراً ادا کر دیا جائے۔

② ادائیگی حج بدل، روزوں کا کفارہ وغیرہ:- مجھ پر حج /روزہ کا کفارہ/.....

..... فرض ہو چکا تھا مگر مجبوراً ادا نہ کر سکا / کر سکی چنانچہ ورثہ کی تقسیم سے

پہلے حج بدل، روزوں کا کفارہ وغیرہ کے اخراجات کی رقم نکال دی جائے اور حج بدل کیلئے کسی پابند شرع شخص کو میری طرف سے روانہ کیا جائے اور کفارہ بھی فوراً ادا کر دیا جائے۔

③ ادائیگی زکوٰۃ: جب بھی ورثہ تقسیم ہو تو اس موجودہ سال کی میرے مال (مثلاً زیور، نقدی، تجارتی املاک وغیرہ) پر عائد فرض زکوٰۃ کا حساب کر کے زکوٰۃ ادا کر دی جائے اسکے بعد ورثہ تقسیم کیا جائے ﴿میں ہر سال..... رمضان المبارک یا..... کو زکوٰۃ نکالتا/ نکالتی ہوں﴾

④ صدقہ جاریہ: چونکہ میں شرعاً زیادہ سے زیادہ ایک تہائی (33.33%) حصہ مختلف اصلاحی و فلاحی کاموں میں تقسیم کر سکتا / کر سکتی ہوں، لہذا میں اپنے کل ورثہ کا..... فی صد حصہ درج ذیل افراد/ادارہ/فلاحی کاموں کیلئے اللہ تعالیٰ کی رضا، اپنی مغفرت اور صدقہ جاریہ کیلئے اس طرح تقسیم کرتا/کرتی ہوں:-

★..... فی صد حصہ..... اپنی طرف سے اور اپنے والدین کی طرف سے بطور صدقہ جاریہ برائے تعمیر مسجد/بورنگ کنواں/جہاد فی سبیل اللہ/..... مختص کرتا/کرتی ہوں۔

★..... فی صد حصہ مسمی.....

ولد/ بنت مسمیٰ

پتہ

کو دیتا / دیتی ہوں۔ جو میرے شرعی وارث نہیں ہیں۔

﴿وارث کیلئے وصیت نہیں کی جا سکتی۔ (بخاری)۔ اس لئے کہ اللہ تعالیٰ نے خود ہر وارث کا حصہ قرآن میں مقرر کر دیا ہے﴾

★ فی صد حصہ فلاحی و اسلامی ادارہ الاعلام الاسلامی (وقف) کراچی

C-2 عزیز اسکوائر، گلشن اقبال بلاک نمبر 11، کراچی، کو برائے اشاعت قرآن و اسلامی

کتب دیتا / دیتی ہوں۔ جو میری طرف سے بطور صدقہ جاریہ مفت تقسیم کر دی جائیں۔

﴿نوٹ: اگر رقم 50000 روپے سے زائد ہو تو ادارہ مرحومین کیلئے مغفرت کی دعا بھی

چھپوا کر یا مہر لگوا کر ان کی طرف سے بطور صدقہ جاریہ مفت تقسیم کر سکتا ہے﴾

وصیت کر نیوالے / والی کا مکمل نام.....

پتہ

شناختی کارڈ نمبر..... فون نمبر.....

تاریخ

دستخط

..... دستخط گواہ نمبر ①..... مکمل نام.....

..... پتہ.....

..... شناختی کارڈ نمبر..... فون نمبر.....

..... دستخط گواہ نمبر ②..... مکمل نام.....

..... پتہ.....

..... شناختی کارڈ نمبر..... فون نمبر.....

نوٹ : میں سابقہ وصیت نامہ تحریر بتاریخ..... کو منسوخ قرار دیتا/دیتی

ہوں۔ دستخط وصیت کرنے والا/والی..... تاریخ.....

★ گذارش :- اگر میت کوئی مال نہ چھوڑے تب بھی امیر اولاد اور ورثاء کو چاہئے

کہ مرنے والے کا قرض ، روزوں کا کفارہ ، حج بدل کروائیں جتنا بھی وہ کر سکتے ہوں

اس وصیت نامہ کی بڑی فوٹو کاپی بنوا کر یا لکھ کر پر کر دیں اور پھر مزید 2 کاپیاں

کروا کر کسی قریبی رشتہ دار (جو امانت دار ہو) اس کے پاس رکھوا دیں اور اسکو بتا بھی

دیں کہ میرے مرنے کے بعد میری اس وصیت پر میرے ورثاء سے عمل کروائیں۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ آپ کا حامی و ناصر ہو۔ (آمین)

اس صدقہ جاریہ میں حصہ لینے کے طریقے

① تاریخ گواہ ہے کہ کوئی قوم ہلاکت سے محفوظ نہیں جب تک وہ خود بھی نیک عمل کرے اور اپنے بھائیوں کی اصلاح کی بھی کوشش کرے۔

(تفصیل کیلئے پڑھئے تفسیر المائدہ 5: آیات 78 تا 80)

② ان کتب کو خرید کر اپنے دوستوں اور گھر کی قریبی مساجد میں فی سبیل اللہ تقسیم کریں یہ کتابیں بہترین تحفہ ہیں۔

③ جب آپ کو ان کتب سے استفادہ کی بدولت فائدہ ہو تو چند کتابیں فی سبیل اللہ ضرور تقسیم کریں تاکہ دوسروں کو بھی آپ کی ذات و مال سے فائدہ ہو اور یہ عمل آپ کے لئے صدقہ جاریہ بھی ہو جائے۔

④ کتب درکار ہوں تو رجسٹرڈ پارسل طلب کریں جس کے لئے رقم بذریعہ منی آرڈر پیشگی ارسال کریں۔ ڈاک خرچ بذمہ خریدار ہے

نہایت اہم:

کتابوں کی قیمت یا زرِ تعاون کے لئے نقد رقم ہرگز ہرگز بذریعہ ڈاک یا کوریئر (Courier) روانہ نہیں کریں۔ راستہ سے غائب ہونے کا امکان ہے جس کے لئے ادارہ ذمہ دار نہیں ہے۔ صرف اور صرف بذریعہ منی آرڈر رقم ارسال کریں یا خود تشریف لائیں۔

(ادارہ)

لہسن خالی پیٹ نہ کھائیں اور نہ ہی نماز سے پہلے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-

① ”اگر لہسن کھانا ضروری ہو تو پکا کر کھاؤ تاکہ اسکی بدبو ختم ہو جائے۔“ (مسلم)

② ”جو شخص کچا لہسن یا کچی پیاز کھائے تو وہ ہماری مسجد میں نہ آئے۔“ (بخاری، مسلم)

غذائی علاج

وہاں تک چاہئے بچنا دوا سے
تو استعمال کر انڈا کی زردی
تو کچھ لے سونف یا ادرك کا پانی
تو کھا گاجر، چنے، شلغم زیادہ
گر ضعفِ جگر ہو کھا پیپتا
گر آنتوں میں ہو خشکی تو گھی کھا
تو فوراً دودھ گرما گرم پی لے
تو مصری کی ڈلی ملتان کی چوس
تو کھا تو شہد کے ہمراہ بادام
مرہ آملا کھا اور انناس
تو کر نمکین پانی کے غرارے
تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
تو دو اک وقت کا کر لے تو فاقہ

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے
اگر تجھ کو لگے جاڑے میں سردی
جو ہو محسوسِ معدہ میں گرانی
اگر خون کم بنے اور بلبغ زیادہ
جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا
جگر میں ہو اگر گرمی، دہی کھا
تھکن سے ہوں اگر عضلات ڈھیلے
جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس
زیادہ گر دماغی ہے تیرا کام
اگر ہو قلب کی گرمی کا احساس
جو دکھتا ہو گلا نزلہ کے مارے
اگر درد کے دانتوں سے ہو بے کل
جو بدہضمی میں تو چاہے افاقہ

(بشکریہ ڈاکٹر فضل نقشبندی)

تین کام مذاق میں بھی حقیقت ہوا کرتے ہیں

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ”تین باتیں ایسی ہیں کہ جنہیں اگر سنجیدگی سے کہا جائے
تو بھی پختہ ہیں اور ہنسی مذاق میں بھی کہنا سنجیدگی ہے۔ نکاح، طلاق اور رجوع کرنا۔“

(ابوداؤد، ترمذی، ابن ماجہ)

صحت مند رہنے کے لئے کھانے سے پہلے پھل کھائیے

قرآن کریم سے ثابت ہے کہ پھل پہلے کھائیں اور گوشت وغیرہ بعد میں۔

فرمان الہی ہے :- (ترجمہ) ”اور وہ جنتی جو چاہیں گے ان میں سے لذیذ پھل اور گوشت وافر مقدار میں انہیں دیں گے۔“ (الطور 52: آیت 22)

مندرجہ بالا آیت سے ثابت ہو رہا ہے کہ اللہ رب العالمین جنتیوں کو پہلے پھل پھر بعد میں گوشت دیں گے۔ اس لئے کہ لفظ پھل پہلے آیا ہے۔

جدید طب بھی یہی کہتی ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے فروٹ کھانے سے معدہ غذا کو اچھی طرح ہضم کرتا ہے اس لئے پھلوں کا استعمال صحت کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

﴿مزید تفصیل کے لئے پڑھئے ترجمہ و تفسیر (یس 36: آیت 57) (الصافات 37: آیت 42)

(ص 38: آیت 51)، (الزخرف 43: آیت 73)، (الدخان 44: آیت 55)

(الرحمان 55: آیات 11، 52، 68) اور (الواقعة 56: آیات 21 تا 32) ﴿

تصدیق نامہ



میں نے مدرس مولانا مشتاق احمد شاکر کا شائع کردہ منزل کی قرآنی آیات کو حرف بہ حرف بغور پڑھا ہے اور میں تصدیق کرتا ہوں کہ یہ اغلاط سے مبرا ہے۔



اللہ علیہ وسلم

سید محمد عظیم علی نوری
ریسرچ و رجسٹریشن آفیسر
(ملکاتِ انفاق سندھ، کراچی)

گھر بیٹھے اسلام سیکھئے

- ① بذریعہ خط و کتابت کورس (انگلش یا اردو) ② قرآن کریم عربی (چھوٹا، بڑا سائز) ③ قرآن کریم مترجم اردو (چھوٹا، بڑا سائز) ④ قرآن کریم کا لفظی و با محاورہ آسان اردو ترجمہ ⑤ قرآن کریم مترجم فارسی ⑥ 40 دن میں گھر بیٹھے قرآن اور نماز پڑھنا سیکھئے ⑦ عربی سیکھئے (قرآن کریم و نماز کی دعاؤں سے) ⑧ مختصر تفسیر ابن کثیر رحمہ اللہ ⑨ مختصر سیرت النبی ﷺ ⑩ ایک ہزار منتخب احادیث ماخوذ از بخاری شریف ⑪ ایک ہزار منتخب احادیث ماخوذ از مسلم شریف ⑫ ایک ہزار منتخب احادیث ماخوذ از مشکوٰۃ شریف ⑬ آپ ﷺ کے لیل و نہار ⑭ بیماریاں اور ان کا علاج مع طب نبوی ﷺ ⑮ سہل و آسان حج و عمرہ ⑯ دنیاوی تفکرات اور آخرت میں کامیابی کیلئے ⑰ اولاد کی تعلیم و تربیت ⑱ عورتوں کے مسائل اور ان کا حل ⑲ مریض کی نماز ⑳ قصص الانبیاء علیہم السلام ㉑ مختصر سیرت خلفاء راشدین رحمہم ㉒ بڑے گناہوں سے بچاؤ کیسے؟ ㉓ غم نہ کریں ㉔ عدت کے مسائل ㉕ نماز پڑھنا سیکھئے ㉖ قربانی کے مسائل ㉗ زکوٰۃ کی فرضیت، وعید اور نصاب ㉘ وقت کا بہترین استعمال ㉙ اولیاء اللہ کی کرامات ㉚ مختلف پمفلٹس و اسٹیکرز



الاعلام الاسلامی
ISLAMIC COMMUNICATION TRUST

Spreading the Word of Allah Worldwide

ملنے کے پتے :

کمرہ نمبر 10، دوسری منزل، گلشن ٹیرس (بلڈنگ)، نزد جامع کلاتھ مارکیٹ
ایم اے جناح روڈ، کراچی۔ فون: 32627369 / 32210209

کراچی

دفتری اوقات : صبح 11 بجے تا شام 7 بجے تک (تعطیل : بروز اتوار)

e-mail : islamisforall@hotmail.com

Visit our Website : www.islamis4all.com
for all our Books and Correspondence Course

F/1، رحمان پلازہ-4، فاطمہ جناح روڈ، لاہور

فون: 36366207 / 36367338

لاہور

المسعود اسلامی بکس، دکان نمبر B-10، بلاک B-4

مرکز F-8، اسلام آباد فون: 2261356

اسلام آباد